

گستر عمکرد

کانون های دانشجویی همیاران بهداشت و
سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان
در روزهای کرونایی



کانون های دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان





کانون های دانشجویی بیداران بهداشت جسم و روان
دانشگاه گیلان

دانشگاه



پردیس نسیمه تهران

پردیس نسیمه تهران

■ طراحی و نشر پوستر با موضوع (چگونه با وسایلی که در خانه داریم ورزش کنیم؟) به مناسبت هفته بهداشت و سلامت



■ طراحی و نشر پوستر در جهت آگاهی دانشجویان در زمینه ویروس کرونا، علائم آن و راه های پیشگیری از آن



■ ساخت کلیپ و ارائه حرکت های ورزشی برای زمانی که در خانه هستیم



پردیس نسیمه تهران

■ برگزاری مسابقه در پنج محور خاطره نویسی، فیلم کوتاه، کاریکاتور، آداب و رسوم و ایده های برتر

■ برگزاری مسابقه بازی های خانگی ایام قرنطینه که بازی ها بصورت گروهی با خانواده یا تکی انجام و ویدئو جهت داوری ارسال می شود

کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان پردیس نسیمه به مناسبت هفته سراهای دانشجویی تقدیم می کند

برگزاری مسابقات در پنج محور

مهره با اهدای جایزه در هر بخش بصورت نقدی برای نفر اول و غیرنقدی برای نفرات دوم و سوم

کاریکاتور: ارسال کاریکاتور طراحی شده توسط دانشجویان یا موضوع سراهای به آیدی @parisa78rst

ادب و رسوم: ارسال پادکست ساخته شده توسط (دانشجویان) به صورت فردی یا گروهی جهت آشنایی و آموزش آداب و رسوم استان محل زندگی به آیدی @shakiba_97

ایده های برتر: ارسال ایده جهت بازگشایی سراهای دانشجویی پس از اعلام ستاد مبارزه با کرونا به آیدی @fatemeh_7er6

خاطره نویسی: ارسال خاطرات آموزنده و یا سرگرم کننده ای که در طی مدت زندگی در خوابگاه داشته اید به آیدی @layakaabi

فیلم کوتاه: ارسال فیلم کوتاه دانشجویی دوران کرونا به بدون محدودیت زمانی به آیدی @m_alizadeh_97

مسابقه بازی های خانگی ایام قرنطینه

کانون همیاران پردیس نسیمه برگزار می کند:

به ۳ نفر از برگزیدگان جوایزی از طرف کانون همیاران اهدا خواهد شد.

دانشجویان محترم لطفا در خانه و همراه با خانواده یا به صورت انفرادی بازی هایی را که می توان انجام داد را به صورت فیلم برای ما ارسال کنند.

برای اطلاعات بیشتر و فرستادن فیلم به آیدی زیر مراجعه کنید: @y_teacher

■ ارائه سامانه خودارزیابی و تست آنلاین کرونا از طریق سایت test.corona.ir



مرکز شهید شرافت تهران

مرکز شهید شرافت تهران



محافظة از خود و دیگران
در برابر کرونا ویروس

۱. هنگام عطسه یا سرفه با دستمال جلوی دهان خود را بگیرید
۲. دستمال آلوده خود را در سطل زباله بیاندازید
۳. دست های خود را مرتباً با دقت بشویید
۴. تا جایی که میتوانید در خانه بمانید

##در_خانه_میمانیم
##ما_از_تمام_زمین_با_هم_کرونا_را_شکست_میدهم
با ماندن در خانه به قطع زنجیره انتقال
کرونا کمک کنیم
دانشگاه فرهنگیان - پردیس شهید شرافت

**We the people of this planet
"earth" will defeat corona virus**

طراحی و انتشار پوستر
هایی جهت آگاهی سازی در
مورد ویروس کرونا و محافظت
از خود و دیگران و ماندن در
خانه



#در_خانه_میمانیم

با ماندن در خانه
به قطع زنجیره
انتقال کرونا
کمک کنیم

کارهایی که باید انجام دهیم:

- زدن ماسک در مکانهای عمومی
- شستن دستها با صابون
- گرفتن بینی و دهان هنگام عطسه

هموطن
امن ترین مکان خانه است

همیاران سلامت مرکز آموزش عالی شهید شرافت



پردیس شهیدان پاکثراد یزد

پردیس شهیدان پاکتراد یزد

■ طراحی و چاپ و انتشار
پوسترهایی جهت آگاهی
دانشجویان در زمان حضور
دانشجویان در پردیس



■ اجرای طرح پیشنهاد فیلم
های روانشناختی در کانال
کانون در روز های کرونایی



■ برگزاری جلسه شورای
پیشگیری و مقابله با بیماری
های ویروسی با حضور
سرپرست پردیس های
استانی، کارشناس بهداشت
پردیس، دبیر کانون همیاران
سلامت جسم و روان، دبیر
کانون هلال احمر، و اعضای
شورای صنفی



■ اجرای طرح کافه کتاب
همیاران جهت معرفی کتاب
های مرتبط با موضوع سلامت
روان



پردیس شهیدان پاکثراد یزد

■ طراحی پوستر هایی جهت آگاهی پیرامون ویروس کرونا و انتشار در کانال و پیج کانون



■ همکاری با کانون دانشجویی همیاران سلامت روان پردیس فاطمه الزهرا یزد و برگزاری مسابقه هنری روز های کرونایی در رشته های عکاسی، نقاشی و طراحی پوستر که در آخر چهار اثر برتر انتخاب و اعلام گردید

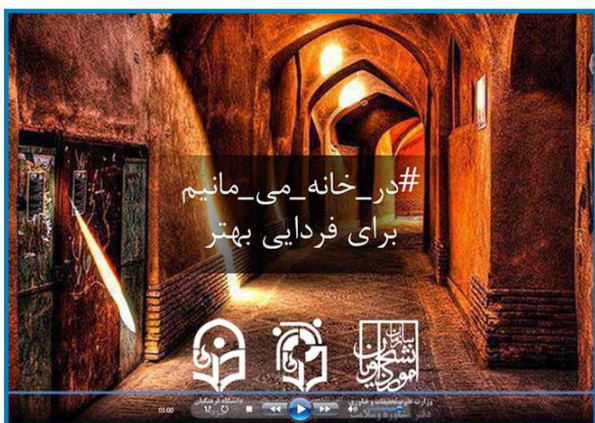
■ برگزاری مسابقه کتابخوانی مجازی با شعار stay at home که این مسابقه از کتاب انسان در جستجوی معنا بود و این مسابقه از طریق صفحه وب طراحی شده توسط اعضای کانون بود برگزار شد که این مسابقه با همکاری کانون دانشجویی همیاران سلامت پردیس فاطمه الزهرا و بصورت استانی برگزار شد و در آخر به هشت نفر جایزه اهدا شد.



پردیس شهیدان پاکثراد یزد



■ حضور در کمپین دانشجویی
#در_خانه_بمانیم با طراحی
پوستر، ساخت تیزر و
همچنین انتشار نشریه (تاب
آوری و مقاومت در ایام کرونا)
توسط واحد نشریات کانون





پردیس فاطمه الزهرا (س) یزد

پردیس فاطمه الزهرا (س) یزد

■ اجرای چالش طنز محلول
ضد عفونی کننده همراه با
کانون هلال احمر



■ همکاری با کانون دانشجویی
همیاران سلامت روان پردیس
شهیدان پاکنژاد یزد و
برگزاری مسابقه کتابخوانی
مجازی از کتاب انسان در
جستجوی معنا

■ برگزاری مسابقه هنری روز
های کرونایی در بخش های
عکاسی، نقاشی و پوستر با
همکاری کانون دانشجویی
همیاران سلامت روان پردیس
شهیدان پاکنژاد یزد بصورت
استانی

مسابقه هنری روزهای کرونایی

آخرین روز مهلت ثبت نام
۹۹/۱/۲۰

• عکاسی • نقاشی • پوستر

• مهلت ارسال آثار ۲۰ فروردین ماه ۱۳۹۹

• برای شرکت در مسابقه با آیدی های زیر در ارتباط باشید

• @r_moosavi638 پردیس فاطمه الزهرا

• @hamyarcfu پردیس شهیدان پاکنژاد

همراه جوایز ارزنده

@hamyarancfu

کانون دانشجویی همیاران سلامت روان پردیس فاطمه الزهرا یزد
با همکاری
کانون دانشجویی همیاران سلامت روان پردیس شهیدان پاکنژاد

دانشگاه فرهنگیان
دانشگاه تهران

پرديس فاطمه الزهرا (س) يزد



سه ای بین همکاران
پرديس و کانون دانشجویی
همیاران سلامت روان برگزار
شد که تصمیم بر پیشگیری
از ویروس کرونا و ضد عفونی
کردن پردیس شد





پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز

پردیس فاطمه الزهرا تبریز

■ برگزاری چالش خوب
در روز های کرونایی با عکس
از خود افراد در کانال امور
دانشجویی

■ طراحی پوستر برای اطلاع
رسانی در مورد کرونا و کمپین
در خانه بمانیم



■ برگزاری کافه کتاب در
کانال، معرفی کتاب های خوب
و مفید در ایام قرنطینه جهت
خواندن در کانال

پردیس فاطمه الزهرا تبریز

■ معرفی کانال حال خوب،
انگیزه، موفقیت که توسط
خانم دکتر حسینی مدیریت
می شود که بسیار در ایام
بحرانی سودمند است
halexub@

■ دعوت به پیوستن به کمپین
کشوری در خانه می مانیم
ویژه دانشجویان

■ نشر توصیه های
خودمراقبتی و مسئولیت
پذیری کارشناسان مرکز
مشاوره در کانال ها و گروه
ها

■ نشر انواع کلیپ و عکس
های انگیزشی و خودمراقبتی
در ایام کرونا در گروه ها و
کانال ها



■ معرفی و نشر سایت
سدک (بزرگترین مرجع کحتوی
دانشجویی کرونا در کشور)



پرديس امام خميني (ره) آذربايجان غربي

مرکز امام خمینی(ره) سلماس (آذربایجان غربی)

■ پیگیری بعد از تعطیلی
دانشگاه برای ضدعفونی
خوابگاه ها

■ اطلاع رسانی و همکاری در
اجرای (مسابقه ادبی، هنری و
بهداشتی ترم کرونایی)

■ همکاری با کانون تربیت
بدنی در اجرای مسابقه ورزش
در خانه به منظور حفظ
سلامتی دانشجویان در حین
تعطیلات و نهمتدینه کردن
ورزش در خانه

■ ارائه پوستر های بهداشتی
در راستای حفظ سلامتی

■ پیگیری برای دعوت از
رئیس اداره بهداشت و درمان
و کادر سلامت شهرستان
سلماس برای شناسایی فرد
مشکوک به کرونا در
دانشگاه(که در نتیجه شخص
سالم بوده و یک سرما
خوردگی ساده داشته)
نشست دکتر جباری با
دانشجویان برای آنچه در
مورد بیماری کوئید ۱۹ باید بدانیم
و اقدامات لازم برای جلوگیری
از این ویروس

■ پیگیری از مسئولین
دانشگاه برای تعطیلی
دانشگاه بخاطر جلوگیری از
شیوع بیماری کرونا و انتقال
واحد عملی(شنا) دانشجویان
تربیت بدنی به ترم آتی

مرکز امام خمینی (ره) سلماس (آذربایجان غربی)

۵. یک دستور غذایی عمومی –
توصیه های تکمیلی در روزه
داری – تغذیه مناسب پس از
ماه مبارک رمضان

■ فایل های آموزشی ارائه
شده در ماه مبارک رمضان:

۱. تاثیر روزه داری بر ترک
عادت و رفتار های نادرست –
سوخت و ساز بدن در روزه
داری – تفاوت تغذیه در ماه
مبارک رمضان با سایر ماه
های سال

۲. نکات تغذیه ای به هنگام
سحر و افطار – روزه داری در
گروه های ویژه

۳. روزه داری و بیماری ها

۴. تاثیر خواب مناسب بر
وضعیت تغذیه – مشکلات
رایج در روزه داری – عادات
غذایی غلط در هنگام افطار
وسحر – راه های مقابله با
تشنگی در روز – چند توصیه
برای سال اولی ها



پر دیس بنت الہدی صدر کردستان

پردیس بنت الهدی صدر کردستان

■ همکاری با دانشجویانی که در زمینه سلامت میتوانند فعالیت کنند برای ارائه هر چه بهتر اطلاعات

■ تشکیل کمپین هر دانشجو یک سفیر سلامت در راستای اهداف کانون سلامت

■ برگزاری جلسه اعضای کانون سلامت و شورای صنفی با مسئولان خوابگاه پیرامون ایمن سازی و ضدعفونی خوابگاه در هفته اول شیوع بیماری

■ ارائه اطلاعات خود مراقبتی جهت پیشگیری از شیوع کرونا

■ ترغیب دانشجویان برای در خانه ماندن با برگزاری مسابقه های مجازی با محوریت روز های قرنطینه

■ ارائه راهکار هایی برای حفظ سلامت روان

■ ارائه پی دی اف هایی برای تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان

■ ارائه پیشنهاد در زمینه ضد عفونی درست خوابگاه

■ تست آنلاین کرونا با قرار دادن لینک مختص به آن در دسترس دانشجویان





پردیس شهید باهنر خراسان جنوبی

پردیس شهید باهنر خراسان جنوبی

■ برگزاری مسابقه ماه سلامتی
به مناسبت هفته سلامت و
آغاز ماه مبارک رمضان با
محوریت تغذیه مناسب در
ایام روزه داری



کانون همیاران سلامت
دانشگاه فرهنگیان بیرجند

مسابقه کتابخوانی

کانون دانشجوین
آدرس: خانه بهانیم

ماه سلامتی

جهت شرکت در مسابقه کافایت پس از مطالعه کتاب «راهنمای تغذیه صحیح در ماه مبارک رمضان» حداکثر تا تاریخ ۱۰ اردیبهشت ماه به آدرس زیر جهت پاسخگویی به سوالات مسابقه مراجعه نمایید:

b2n.ir/041744

به سه نفر برگزیده به قید قرعه جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.

فایل الکترونیکی کتاب را می توانید از آدرس @hamyaran_cfu_bir دریافت نمایید.

■ انتشار بسته آموزشی
ویروس کرونا جهت کسب
آگاهی از شیوه پیشگیری و
خودمراقبتی

■ پاسخ به شایعات مربوط به
ویروس کرونا و انتشار آن در
گروه های دانشجویی

■ ارائه راهکارهای برنامه
ریزی صحیح جهت حفظ
سلامت روان در دوران قرنطینه

■ برگزاری مسابقه خاطره
نویسی با محوریت کرونا و روز
های قرنطینه



کانون همیاران سلامت
دانشگاه فرهنگیان بیرجند

مسابقه

خاطره نویسی

{ با محوریت کرونا و روزهای قرنطینه }

فرقنامه خانگی و جانش های آن
تجربیات مبارزه با کرونا
خطرات تلخ و شیرین روزهای کرونایی

محدودیت حجم برای متون ارسالی وجود ندارد
متون غیر مرتبط با موضوع مسابقه در داوری
شرکت داده نخواهد شد.

آخرین مهلت ارسال: ۲۰ فروردین ماه ۱۳۹۹

ارسال آثار از طریق آیدی تلگرامی @yavarmoallem

به سه اثر برگزیده جوایز ارزنده ای اهدا خواهد شد.



پرديس امام سجاد(ع) خراسان جنوبي

پردیس امام سجاد (ع) خراسان جنوبی

■ برگزاری جلسه ستاد
پیشگیری و کنترل بیماری
کرونا در دانشگاه فرهنگیان
استان خراسان جنوبی



■ تب سنجی و تست کارکنان:



■ ارائه pdf و مطالب برای
تغذیه مناسب در ماه مبارک
رمضان

■ ارائه راهکارهایی برای حفظ
سلامت روان

■ پیگیری بعد از تعطیلی
دانشگاه برای ضدعفونی
خوابگاه ها

■ پاسخ به شایعات مربوط به
ویروس کرونا و انتشار آن در
گروه های دانشجویی

■ برگزاری مسابقه اینترنتی
با توجه به عقد تفاهم نامه
بین دانشگاه فرهنگیان و
دانشگاه علوم پزشکی (تحت
عنوان پیشگیری و کنترل
کرونا)

پردیس امام سجاد (ع) خراسان جنوبی

ارائه پوستر:

هفته سلامت
حمایت همگانی از مدافعان سلامت

عناوین روز شمار ایام هفته سلامت ۹۹:

- دوشنبه ۱۳۹۹/۲/۱ به روزان و خانواده بهداشت کشور در مقابله با کرونا
- سه شنبه ۱۳۹۹/۲/۲ پزشکان، پرستاران و خانواده نظام سلامت در مقابله با کرونا
- چهارشنبه ۱۳۹۹/۲/۳ آموزش، پژوهش، فناوری و تولید ملی در مقابله با کرونا
- پنجشنبه ۱۳۹۹/۲/۴ هماهنگی و همکاری بین بخشی در مقابله با کرونا
- جمعه ۱۳۹۹/۲/۵ نهادهای دینی و مهدی مومنانه در مقابله با کرونا
- شنبه ۱۳۹۹/۲/۶ مردم، همیاران سلامت و مشارکت اجتماعی در مقابله با کرونا
- یکشنبه ۱۳۹۹/۲/۷ هر رسانه یک پایگاه سلامت در مقابله با کرونا

به مدد الهی کرونا را شکست میدهیم

#هر خانه یک پایگاه سلامت

مشاغل کم خطر و پرخطر در طرح فاصله گذاری اجتماعی

مشاغل کم خطری که با رعایت نکات بهداشتی مجاز به فعالیت هستند:

- وسایل حمل و نقل عمومی
- برخی فروشگاه ها
- خدمات فنی
- بانک ها
- نانوایی ها

مشاغل پرخطری که فعلا مجاز به فعالیت نیستند:

- طباخی و فست فودها (امکان بیرون بر)
- باشگاه های ورزشی
- آموزشگاه های رانندگی و آموزشی
- کافی شاپ
- چایخانه ها
- نمایشگاه های خودرو

روژه در شرایط کرونایی

- رعایت فاصله اجتماعی**
- نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب** بین فواصل افطار تا سحر
- افزایش مصرف سبزیجات و میوه جات** بین فواصل افطار تا سحر
- جوشاندن آب در ظروف در باز** به منظور مرطوب نگه داشتن محیط
- کاهش مصرف چای و قهوه و مواد شیرین**
- پرهیز از نزدیکی شدن به بیماران کرونایی**
- پرهیز از محیط های گرم و خشک**

@qomirib

روژه در شرایط کرونایی

به بیماران دیابتی توصیه می شود فقط آن گروه از بیمارانی اقدام به روزه داری نمایند که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت نزدیک پزشک باشند.

بیماران دچار فشار خون در صورتی روزه بگیرند که فشار آنها در کنترل مطلوب باشد.

بیمارانی که پیوند اعضا شده اند، نباید روزه بگیرند.

روژه گرفتن برای بیماران پیوند قرنیه بلا مانع است.

در مورد بیمارانی که مبتلا به ویروس کرونا شده و بهبود یافته اند، توصیه می شود حداقل تا ۶ هفته اقدام به روزه داری نکنند.

@qomirib

پردیس امام سجاد (ع) خراسان جنوبی

■ برگزاری جلسه ستاد پیشگیری و کنترل بیماری کرونا در دانشگاه فرهنگیان استان خراسان جنوبی

■ تهیه و توزیع محلول ها و مواد ضدعفونی اعم از ماسک و دستکش بین کارکنان پردیس

■ ارائه کلیه آموزش ها و راهکارهای خودمراقبتی در قالب کلیپ

■ آموزش رعایت فاصله اجتماعی در قالب کلیپ و تهیه بروشور

■ نشر انواع کلیپ و عکس های انگیزشی و خودمراقبتی در ایام کرونا در گروه ها و کانال های مربوط به کانون

■ برگزاری کارگاه تحت عنوان کرونا و چگونگی حفاظت از آن به طور حضوری در اوایل شیوع این بیماری

■ برگزاری کلاس های آنلاین در قالب مشاوره ای و تحت عنوان موضوعات در دسترس و مورد علاقه دانشجویان خصوصا در حیطه ازدواج

■ نصب مطالب در خصوص علائم و راه های تشخیص و خودمراقبتی و جلوگیری از ویروس کرونا در تابلو اعلانات

■ گندزدایی و ضدعفونی کردن تمام سطوح و فضاهای مختلف دانشگاه

■ انجام تست کرونا از کارکنان پردیس

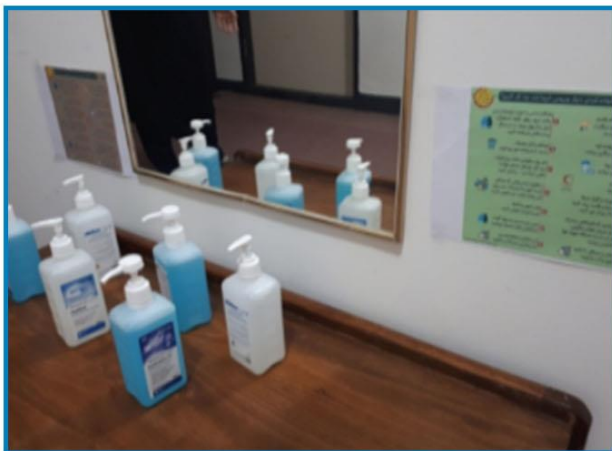


پرديس امام خميني (ره) گرگان

پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ خرید ملزومات بهداشتی و محلول های گند زدا و ضد عفونی کننده

■ نصب محلول های ضد عفونی کننده در محیط های مختلف اهم از سرای دانشجویی ، ساختمان آموزشی-اداری سلف سرویس آبدارخانه ، نگهبانی



■ نصب بسته های آموزشی و اطلاعیه های ارسالی از سازمان مرکزی در تابلو اعلانات، تابلو سلامت ، سلف سرویس، سرای دانشجویی و...

■ نصب مطالب در خصوص علائم ——— راه های تشخیص، مراقبت و جلوگیری از ویروس کرونا در تابلو اعلانات



پردیس امام خمینی (ره) گرگان

نمازخانه (مساحت ۲۵۰ مترمربع)، کلینیک مشاوره (مساحت ۸۰ مترمربع)، ساختمان نگهبانی (مساحت ۲۲ مترمربع)



■ گندزدایی و ضد عفونی سطوح و فضاهاى مختلف اهم ازسرای دانشجویی (یک بلوک در دو طبقه و هر طبقه به مساحت ۱۴۰۰ متر و جمعاً ۲۴۰۰ متر مربع، طبقه اول ۱۵ اتاق و طبقه دوم ۱۷ اتاق به انضمام یک اتاق سرپرستی)، سلف سرویس و آشپزخانه (مساحت تقریباً ۶۵ مترمربع)، سالن ورزشی نشاء پردیس (مساحت ۱۷۶ متر مربع)، سالن همایش استاد شکوهی (مساحت ۲۰۰ متر مربع)، ساختمان اداری-آموزشی (مساحت ۱۸۰۰ متر مربع)، ساختمان شهداء (ساختمان آموزشی شماره ۲) به مساحت ۴۷۰ مترمربع در دو طبقه و یک زیرزمین، ساختمان آموزشی شماره ۳ (در دو طبقه به مساحت ۱۶۰ مترمربع)،

پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ برگزاری همایش پیشگیری و مقابله کرونا برای دانشجویان و کارکنان با حضور کارشناس بیماری ها جناب آقای بهاور با همکاری مرکز بهداشت استان گلستان با همکاری کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان



■ برپایی ایستگاه سلامت و آموزش نحوه استفاده صحیح از محلول ها به دانشجویان، توسط اعضای همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان، تهیه و توزیع بروشور و پمفلت علائم و راه های پیشگیری و مقابله با بیماری کرونا بین دانشجویان و معلمان



پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ تهیه و توزیع محلول های
ضد عفونی کننده، ماسک و
دستکش بین کارکنان
پردیس



■ حضور سرپرست پردیس
در جلسه ویدئو کنفرانس مورخ
۹۸/۱۱/۰۵ با موضوع ارائه
راهکارهای پیشگیرانه در
مقابله با بیماری کرونا

■ برگزاری جلسه ستاد
پیشگیری و کنترل بیماری
کرونا در دانشگاه فرهنگیان
استان گلستان با حضور
کارشناس بیماری ها جناب
آقای بهاور از مرکز بهداشت
استان



پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ استفاده از ظرفیت کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان جهت آگاهی بخشی به دانشجو معلمان

■ تهیه کلیپ "چگونه در قرنطینه سرگرم شویم" توسط کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان

■ شرکت دانشجویان در کمپین دانشجویی "در خانه بمانیم" توسط دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و تهیه مطالب و پیام های آموزشی در قالب بروشور و پوستر (۷ پوستر و ۲ بروشور)

■ برگزاری مسابقه در بخش های مختلف داستان نویسی، شعر، عکاسی، خاطره نویسی، نقاشی، کاریکاتور و طراحی بازی و سرگرمی در خانه با محوریت #کرونا را شکست می‌دهیم با همکاری کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان و تهیه پوستر مربوطه

نظر به ضرورت و اهمیت مدیریت بحران

ویروس کرونا

ncov_2019

کانون همیاران بهداشت و سلامت
پردیس امام خمینی (ره)
برگزار می‌کند.

بخش های مسابقه

- داستان نویسی
- شعر
- عکاسی
- خاطره نویسی
- نقاشی
- کاریکاتور
- قسمت ویژه طراحی بازی و سرگرمی در خانه

آثار ارسالی با محوریت #کرونا را شکست می‌دهیم. علاقمندان آثار خود را تا پایان فروردین به آیدی @Enayati5777 ارسال نمایند.

به نفرات برتر جوایزی به رسم یاد بود اهداء می‌گردد.

دانشگاه گلستان
دانشگاه امام خمینی (ره) گرگان

پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ برگزاری جلسه ستاد
پیشگیری و کنترل بیماری
کرونا در دانشگاه فرهنگیان
استان



■ برگزاری جلسه سرپرست
پردیس با کارکنان با موضوع
کنترل و پیشگیری از ویروس
کرونا



■ برگزاری جشنواره تعطیلات
پویا توسط مجموعه شوراهای
صنفی در بخش‌های مختلف - ۱ نشاط
و سرگرمی - ۲ فرهنگی آموزشی
با محوریت #کرونا را_در خانه_با
شادی_شکست_خواهیم داد.

جشنواره تعطیلات پویا

۱. فرهنگی و آموزشی
۲. نشاط و سرگرمی

دوره: ۴۰۰۰ قرآن کریم
دانشگاه (معمولاً آبان)
موضوع: آزاد
محل: ارسال آثار: ۲۸ بهمن‌ماه ۱۳۹۸

۱. طرح ایده و طرح
۲. طرح ایده و طرح
۳. طرح ایده و طرح
۴. طرح ایده و طرح

محل: ارسال آثار: ۲۸ بهمن‌ماه ۱۳۹۸

نوبت: جشنواره

دانشگاه‌های که در مسابقات جشنواره قرآن حاضر شده‌اند، نمی‌توانند در بخش جشنواره قرآن شرکت نمایند.

پردیس امام خمینی (ره) گرگان

■ برگزاری آزمون مجازی نشاط
اجتماعی توسط کانون همیاران
بهداشت و سلامت جسم و
روان



■ تهیه و توزیع بروشور و
پمفلت علائم و راه های
پیشگیری و مقابله با بیماری
کرونا



■ ارائه خدمات روان شناسی و
مشاوره ای جهت مقابله موثر
با اضطراب اجتماعی فراگیر و
غلبه بر بحران ناشی از
بیماری کرونا

■ تکمیل فرم خود اظهاری
توسط کارکنان و ارباب رجوع
جهت حضور در دانشگاه



پردیس امام خمینی (ره) گرگان

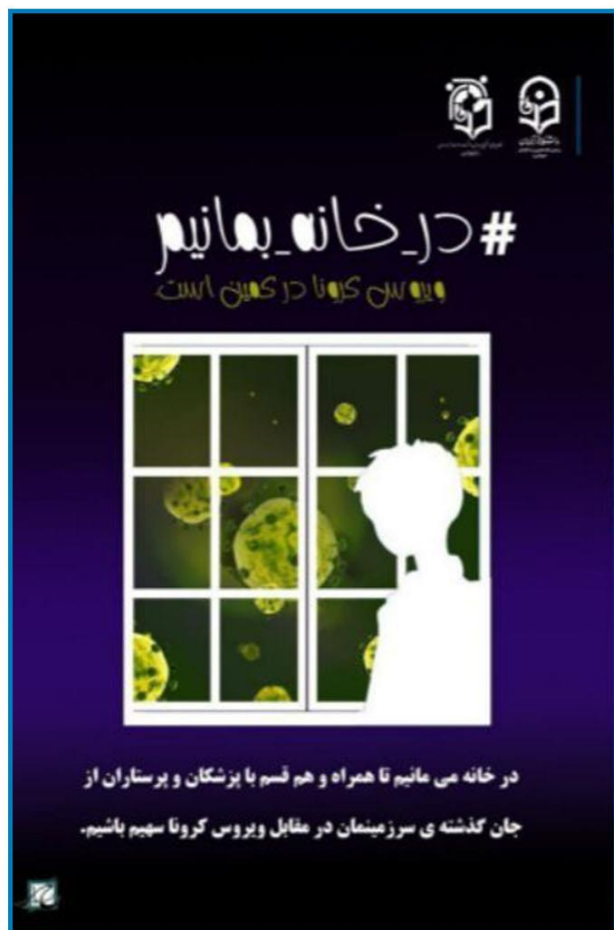
تهیه مطالب و پیام های
آموزشی توسط دانشجو
معلمتان در قالب
بروشور (کمپین در خانه
بمانیم)

تهیه مطالب و پیام های آموزشی توسط دانشجو معلمان در قالب بازی و سرگرمی



پردیس امام خمینی (ره) گرگان

تهیه مطالب و پیام های
آموزشی توسط دانشجو
معلمان در قالب پوستر



پردیس امام خمینی (ره) گرگان





پردیس آیت الله خامنه ای گلستان

پردیس آیت الله خامنه ای گلستان

■ ترغیب دانشجو و معلمان
برای انجام تست آنلاین کرونا
با قرار دادن لینک سایت
معتبر

■ پیگیری ضد عفونی سرای
دانشجویی

■ ارائه مطالب آموزش به
دانشجویان در فضای مجازی

■ برگذاری کارگاه مشاوره
مجازی دکتر ابراهیمی به
کمک شورای صنفی

فهرست پیگیری آیت الله خامنه ای برگذاری کارگاه های مشاوره به زبان

شماره	عنوان کارگاه	مدرس	تاریخ برگزاری
1	نقش معلمان در آموزش و یادگیری پس از کرونا	دکتر ابراهیمی	۹۹/۲/۱۳ شنبه
2	راه های کاهش آسیب های ناشی از کرونا در دانش آموزان	دکتر ابراهیمی	۹۹/۲/۱۷ چهارشنبه
3	ازدواج و خانواده	دکتر ابراهیمی	۹۹/۲/۲۵ پنجشنبه
4	عوارض اعتیاد و مواد مخدر	دکتر ابراهیمی	۹۹/۲/۳۱ چهارشنبه

* ساعت برگزاری تمامی این جلسات رأس ساعت ۱۸ در **Teamlink** می باشد.
* بعد از پایان هر کارگاه به تمامی شرکت کنندگان **گواهی حضور** به سه نفر به قید قرعه جایزه تعلق می گیرد.

دکتر ابراهیمی

■ تهیه و ارائه اطلاعات در
قالب پوستر هایی در پردیس



پردیس آیت الله خامنه ای گلستان

ارائه پوستر

اصول اولیه مقابله با بیماری کرونا
CORONAVIRUS

نباید ها

- نزدیک شدن به حیوانات زنده شامل مرغ و پرند ها
- خوردن گوشت خام و نیمخته
- شرکت در محل های شلوغ و نزدیک افراد مریض

باید ها

- مراجعه به دکتر در صورت احساس ناخوشایندی
- پوشاندن دهان با دستمال هنگام سرفه و عطسه
- استفاده از ماسک در صورتیکه سرفه یا آبریزش بینی دارید
- شستشوی مداوم دست ها با صابون

در صورتیکه از مسافرت بازگشته اید، بمدت ۲ هفته وضعیت سلامتی خود را با دقت بررسی کنید و در صورت احساس ناخوشایندی به دکتر مراجعه کنید.

کانون دانشجویی همیاران سلامت جسم و روان
پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

از خود و دیگران در برابر ابتلا به عفونت کرونا ویروس جدید محافظت نمایید

دست های خود را بشویید

- بعد از سرفه و عطسه کردن
- در زمان مراقبت از بیمار
- قبل، در حین و بعد از آماده نمودن غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- وقتی دست های شما آشکارا کثیف است
- بعد از دست زدن به حیوانات یا فضولات آنها

پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

درمان ویروس کرونا در خانه بمانیم

پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

از خود در مقابل بیماری کرونا ویروس محافظت نمایید

دست های خود را بشویید

1. قبل از غذا خوردن
2. بعد از سرفه یا عطسه
3. هنگام مراقبت از بیمار
4. قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
5. بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
6. هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند

کانون دانشجویی همیاران سلامت جسم و روان
پردیس آیت الله خامنه ای گرگان



پرديس دڪتر شريعتي مازندران

پردیس دکتر شریعتی ساری (مازندران)

■ اعلام اخبار صحیح از طریق
کانال کانون

■ مشاوره تلفنی در خصوص
کاهش استرس ناشی از
بیماری کرونا



امور دانشجویی و کانون سلامت و بهداشت جسم و روان
پردیس دکتر شریعتی دانشگاه فرهنگیان استان مازندران

مشاوره تلفنی

مشاور دانشگاه فرهنگیان استان مازندران
دکتر سید مجتبی حسین نژاد

مشاوره در خصوص کاهش استرس
ناشی از بیماری «کرونا»

شماره تماس : ۰۹۲۲۶۰۳۸۴۹۷

زمان تماس : ساعت ۹ صبح الی ۱۳

■ نامه به رئیس دانشگاه
قبل از اعلام تعطیلی دانشگاه



کانون های دانشجویی هیات بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان مازندران

جناب آقای دکتر اسلامی راد
ریاست محترم دانشگاه فرهنگیان استان مازندران

با سلام
احتراما به منظور پیشگیری از ابتلاء به ویروس کرونا و حفظ سلامت دانشجویان پیشنهادات
ذیل جهت استحضار و اتخاذ تصمیم مقتضی ایفاد میگردد:

- ۱- ایجاد خانه بهداشت و حضور پزشک یک روز در هفته.
- ۲- انجام معاینات و آزمایشات ادواری دانشجویان.
- ۳- تذکر به کارکنان آشیخانه جهت رعایت بیشتر بهداشت فردی.
- ۴- نصب بنر در محوطه دانشگاه به منظور اطلاع رسانی و آگاهی دانشجویان جهت رعایت اصول
بهداشت فردی برای جلوگیری از ابتلاء به ویروس کرونا.
- ۵- تعمیر درب های سرویس بهداشتی حیاط.

امیر حسن درویش متولی
دبیر کانون های دانشجویی هیات بهداشت و
سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان مازندران

■ نصب بروشور و بنر در
محوطه دانشگاه قبل از اعلام
تعطیلی

■ تست آنلاین کرونا بر
اساس بروز ترین الگوریتم
تشخیصی با همکاری جمعیت
هلال احمر و سازمان نظام
پزشکی ایران از طریق سایت
<http://test.corona.ir>



پردس فاطمه الزهرا (س) خوزستان

پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

■ ارائه مطالب از طریق کانال و صفحه کانون :

■ علائم برخی از بیماری‌های عفونی به طور کلی در کودکان خفیفتر از بزرگسالان است. کووید ۱۹ یکی از این بیماری‌ها است.

متخصصان بیماری‌های عفونی به والدین توصیه می‌کنند که در صورت بروز علائمی مانند سرفه، تب و عطسه در کودکان، آنها را فوراً به مراکز درمانی انتقال ندهند. گرچه بسیاری از والدین در مورد نوع تاثیر این ویروس روی کودکان نگران هستند، خبر خوب این است که ویروس کرونا به ندرت کودکان را آلوده می‌کند. در صورت ابتلا نیز، علائم بیماری بسیار خفیف بوده یا اصلاً بروز نمی‌کنند.

پروفسور یاکوب ماسک، متخصص بیماری‌های کودکان در برلین می‌گوید: در بین یکهزار نفر اولی که در چین به این ویروس مبتلا شده بودند، فقط ۹ کودک زیر ۱۵ سال دیده شدند و فقط در یک مورد از این تعداد، سیر بیماری وخیم بود. در گزارش مشترک بین سازمان جهانی بهداشت در مورد شیوع ویروس کرونا نیز اعلام شده که این بیماری به ندرت در کودکان بروز می‌کند و علائم آن بسیار خفیف است.

به طور کلی در کودکان، تشخیص تفاوت کووید ۱۹ با یک سرماخوردگی ساده بسیار سخت است. سرفه، آبریزش بینی و تب، علائمی هستند که کودکان تجربه می‌کنند. کودکان به هیچ وجه مشکلات تنفسی بزرگسالان را تجربه نخواهند کرد.

پرديس فاطمه الزهرا (س) اهواز

■ عارضه "چشم صورتی" نشانه ویروس کروناست محققان مشاهده کردند از بین ۳۸ بیمار مبتلا به کوئید ۱۹، ۱۲ نفر دارای عارضه چشم صورتی بودند. در دو تن از این بیماران، ویروس کرونا هم در آب چشم و هم در اب بینی‌شان وجود داشت عارضه "چشم صورتی" زمانی روی می‌دهد که عروق خونی چشم متورم می‌شوند و مشخصه آن، قرمزی چشم است.

دکتر ماسک توصیه می‌کند که در صورت بروز علائمی مانند تب، سرفه و آبریزش بینی، در خانه از کودکان مراقبت کنید و فوراً آنها را به مراکز درمانی انتقال ندهید. اگر در مورد ابتلا به ویروس کرونا مشکوک بودید، با تلفن و یا ایمیل با پزشک کودک خود در تماس باشید تا بفهمید نیازی به مراجعه وجود دارد یا خیر.

او انجام تست بر روی کودکان را رد کرده و تاکید می‌کند در موارد نادر، فقط کودکانی که با بیماران بزرگسال در تماس نزدیک هستند، نیاز به انجام تست‌های تشخیصی دارند.

پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

ارائه پوستر



ضد عفونی سبزیجات در کرونا

میدونیم که الان دیگه همه تون تو ضد عفونی کردن انواع مواد غذایی برای از بین بردن ویروس کرونا استاد شدین، اما بهتره که روش های ضد عفونی سبزیجات برای از بین بردن کرونا رو یادآوری کنیم.

در این روزها برای شستن و ضد عفونی کردن سبزیجات نباید فقط به مواد طبیعی مثل سرکه، نمک و آبلیمو اکتفا کنیم. بنابراین طبق شکل یکی از روش ها رو انتخاب کنیم.

یک قاشق غذاخوری جوش شیرین یا محلول ضد عفونی رو در یک لیتر آب همراه ۲-۴ قطره مایع ظرفشویی کامل حل کنیم، بعد سبزی ها رو داخلش بریزین. سه دقیقه بذارین بمونه و بعد دو سه بار آبکش کنیم. تا حد امکان از ظرف یا تشت جداگانه برای شست و شو استفاده کنیم.

پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز



پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز



پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه
سازمان بهداشت

به منظور پیشگیری از بیماریهای تنفسی بخصوص **کرونا** به توصیه های زیر توجه نمایید:

- از دست دادن و روبوسی کردن جدا "خودداری" نمایید.
- دستهای خود را بطور مرتب به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

از تماس نزدیک با افرادی که علائم شبیه آنفلوآنزا یا سرماخوردگی دارند خودداری نمایید.

انجمن سلامت جسم و روان

هیچ جابرای تو جانیست

پردیس فاطمه الزهرا اهواز

نه میتونی بیایی داخل نه من میام بیرون

انجمن سلامت جسم و روان

در خانه نه میمانیم تا کرونا را شکست دهیم

در-خانه- بمانیم

انجمن سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا اهواز

جدیدترین علائم کرونا را بشناسید!

- اختلال بویایی و چشایی
- التهاب و کبودی انگشتان
- سردردهای خیلی شدید
- ضعف اندام تحتانی
- اختلال در راه رفتن
- قرمزی چشم
- درد شکم
- ضایعات پوستی

انجمن سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا اهواز

پردیس فاطمه الزهرا (س) اهواز

◆ انجمن سلامت ◆
پردیس فاطمه
جسم و روان **کرونا** الزهرا اهواز
را می توان اینطور هم معنی کرد

ک کنار خانواده در خانه ماندن

ر روزها را به شادی گذراندن

و وحشت و هراس نداشتن

ن نظافت را رعایت کردن

ا امید به خدا داشتن

بهاران را به انتظار نشسته ایم

راه های انتقال کرونا



انجمن سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا اهواز

انجمن سلامت جسم و روان
پردیس فاطمه الزهرا اهواز



کرونا در کمین است

#در خانه بمانیم

کمپین عدم خروج از خانه



#انجمن سلامت جسم و روان



پردیس حضرت خدیجه کبری (س) خوزستان

پردیس حضرت خدیجه کبری (س) دزفول

■ برگزاری مسابقه دانشجویی

با محورهای:

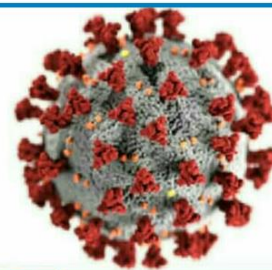
توصیه های غذایی و کرونا

بهداشت و کرونا

سفر و کرونا

خانواده و کرونا

جامعه و کرونا



مسابقه ی دانشجویی

دانشجویان عزیز،

طرح های جالب خود را در خصوص مقابله با شیوع ویروس کرونا در قالب (داستان کوتاه، خاطره نویسی، عکس، شعر، کاریکاتور، نقاشی) به آدرس پست الکترونیکی این مرکز به نشانی (tmkhk@yahoo.com) ارسال نمایید.

با محورهای:

- توصیه های غذایی و کرونا
- بهداشت و کرونا
- سفر و کرونا
- خانواده و کرونا
- جامعه و کرونا

✓ در هریک از قالب های مذکور به يك اثر برگزیده هدایایی تقدیم خواهد شد

با یک نکته: هر یک از قالب های مذکور به يك اثر برگزیده تقدیم خواهد شد

در: کنگره سلامت

مهلت ارسال: ۳۱ فروردین ۹۹



پر دیس امام جعفر صادق (ع) خوزستان

پردیس امام جعفر صادق (ع) بہبہان

■ تھیہ پوسٹر ویژہ عید نوروز



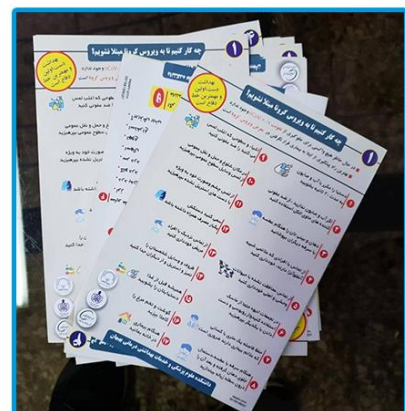
■ ارائہ کلیپ آموزشی معرفی
کرونا و راه های پیشگیری آن



■ برگزاری دوره آموزشی پیشگیری
از کرونا برای دانشجویان



■ تھیہ بروشور مربوط کرونا و
پخش میان دانشجویان



پردیس امام جعفر صادق (ع) بهبهان

تهیه پوستر جهت معرفی تست
آنلاین کرونا

تهیه پوستر مربوط به کرونا و
نصب در دانشگاه



دانشجویان گرامی

جهت اطلاع از وضعیت سلامتی خود و خانواده
تان در مورد بیماری کرونا ویروس به سامانه
الکترونیکی زیر مراجعه نمایید:

Salamat.gov.ir

#کرونا_را_شکست_میدهم

همیاران سلامت دانشگاه فرهنگیان واحد خواهران



آشنایی با
کرونا ویروس

علائم اولیه

- تب
- سرفه و عطسه
- تشنه
- از دست دادن بوی و چشایی

راه های انتقال

- دست دادن
- سرفه کردن
- لمس اشیاء آلوده

گروه های پرخطر

- سالمندان
- بزرگان
- مادران باردار
- بیماران مزمن

پیشگیری

- دستشویی مکرر
- استفاده از ماسک
- استفاده از دستکش
- عدم تماس با حیوانات

احتیاط! ابتلا به کرونا در تمام گروه های سنی یکسان است

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بهبهان



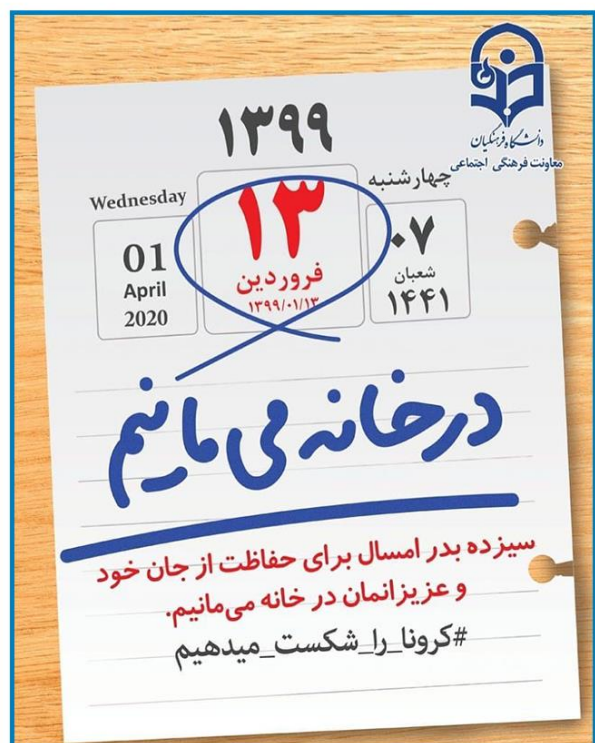
روش درست شستن دست ها

مرحله ۱

- دست ها را خوب ترکانده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- کف دست ها را با هم بشویید.
- بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- بین انگشتان را از رو و پشت بشویید.
- توک انگشتان را در هم کرده و به خوبی بشویید.
- شست ها را با دقت و دقیق بشویید.
- خطوط کف دست را با توک انگشتان بشویید.
- دور میچ هر دو دست را بشویید.
- دست ها را با دستمال خشک کنید.
- با همان دستمال شسته آب را بپاشید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.

پردیس امام جعفر صادق (ع) بهبهان

ارائه پوستر





پردیس شهید باهنر مرکزی

پردیس شهید باهنر مرکزی

■ فراخوان کشوری در رشته های حفظ قرآن کریم، مطالعه و خلاصه نویسی، مقاله نویسی، بازی های فکری و یا هر رشته خلاقانه ی دیگر

کانون همیاران سلامت جسم و روان برگزار می کند

کمپین دانشجویی

در خانه میمانیم

تا

آمار مبتلایان کاهش یابد

مطالعه و خلاصه نویسی
کتاب
حفظ قرآن کریم
مقاله نویسی

جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس زیر مراجعه فرمایید
<https://markazicfu.ac.ir>

مهمت ارسال آثار نیمه اردیبهشت ماه

کمپین #ما دانشجویان در خانه می مانیم به منظور قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا و جلوگیری از گسترش آن تشکیل شده است

کانون همیاران سلامت جسم و روان از شما دعوت می نماید تا در قرنطینه سرگرم فعالیتهای پیشنهادی و یا هر فعالیت خلاقانه دیگر خود باشید

شایان ذکر است به بهترین آثار جوایزی نیز تقدیم می شود

بازیهای فکری

کرونا را شکست بدهیم • باهنر به سلامت میرسیم



پرديس الزهرا (س) زنجان

پردیس الزهرا (س) زنجان

■ برگزاری مسابقه دل نوشته،
شعر و متن طنز با موضوع
ویروس کرونا



■ ارائه مطالب در جهت حفظ
سلامتی و آگاهی در مورد
ویروس کرونا



پردیس شهید باهنر فارس

پردیس شهید باهنر فارس



■ نصب پوستر های آموزشی و خودمراقبتی
نصب پوستر ها در تابلوهای
اعلانات خوابگاه های ستایش و
نیایش



نصب پوستر ۱۰ مرحله ای شستن
دست هادر سرویس های بهداشتی
پردیس شهید باهنر فارس



■ جلسه کانون همیاران
سلامت و انجمن ورزش
خوابگاهی

روز یکشنبه ۲۷ بهمن، جلسه کانون
دانشجویی همیاران سلامت و
انجمن ورزش خوابگاهی با حضور
همه اعضا برگزار شد. در این
جلسه مسائل بهداشتی خوابگاه و
مسائل ورزشی پردیس در حضور
خانم دکتر داودی بحث و بررسی
شد و نمایندگان بهداشت خوابگاه
های نیایش و ستایش مشخص
شدند و دستورالعمل های لازم به
دانشجویان ارائه شد و بخشنامه
شماره ۵۰۰۰۰/۱۹۶۹۲/۴۱۱، دستورالعمل
مخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۱، دستورالعمل
مراقبت و پیشگیری از ابتلا به
بیماری کرونا مورد بحث و بررسی
قرار گرفت و در راستای پیشگیری
از کرونا نصب پوستر هایی در
جاهای مختلف دانشگاه در دستور
کار قرار گرفت.

پردیس شهید باهنر فارس



■ ضد عفونی کردن
ساختمان های پردیس شهید
باهنر فارس جهت پیشگیری
از ویروس کرونا

درپی بخشنامه سازمان مرکزی
مبنی بر انجام اقدامات پیشگیرانه
در جهت مبارزه با ویروس کرونا،
در روزهای سه شنبه و چهارشنبه،
ششم و هفتم اسفند ماه، با
نظارت واحد امور دانشجویی
پردیس، تمامی ساختمان های
پردیس از جمله ساختمان آموزشی،
بخش اداری، سالن غذاخوری،
آشپزخانه، سالن های ورزشی،
کتابخانه و سراهای دانشجویی
ضد عفونی گردید.



پردیس شهید باهنر فارس

■ کارگاه آموزش پیشگیری از بیماری کرونا
کارگاه آموزش پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا ویژه کارکنان اداری پردیس در روز دوشنبه ۵ اسفند برگزار شد. در این کارگاه آقای کشاورز از مرکز بهداشت شهدای انقلاب شیراز آموزش های لازم را ارائه نمودند و در پایان به سوالات همکاران پاسخ دادند.



■ از دیگر اقدامات انجام شده در این زمینه می توان به غیر فعال کردن سیستم های اثر انگشت حضور و غیاب، تردد و تغذیه اشاره نمود.



پردیس شهید باهنر فارس

پوستر ها:



دعوت دانشجویان به
پیوستن به کمپین #در_خانه_
بمانیم #کرونا_را_ا_شکست_
میدهیم با ارسال پوستر در
گروه ها، ارائه مطالب خود
مراقبتی و

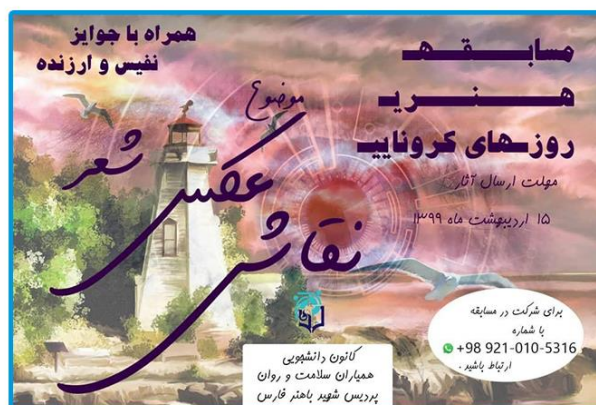


پردیس شهید باهنر فارس

■ مسابقه کتاب خوانی



■ مسابقه هنری در روز های
کروناایی در رشته های
نقاشی، عکاسی و شعر





پردیس فاطمه الزهرا (س) اصفهان

پردیس فاطمه الزهرا (س) اصفهان

طراحی پوستر:





پرديس امام علي (ع) گیلان

پردیس امام علی (ع) گیلان

■ ارائه پوستر و کلیپ
جهت آگاهی دانشجویان

■ تکمیل پرسشنامه | غربالگری
و مراقبت کرونا جدید
(COVID-19)
[/https://salamat.gov.ir](https://salamat.gov.ir)



■ ارائه ۵۰ انیمیشن کوتاه
پیشنهادی برای خانه نشینی
این روزها

■ نقش ویتامین C در پیشگیری
و درمان کرونا
برای پیشگیری و درمان
کرونا، بهتر است از منابع
طبیعی و غذایی ویتامین C استفاده
شود و نیازی به مصرف مکمل
های این ویتامین وجود
ندارد.



■ ارائه خدمات مشاوره تلفنی

مشاوره تلفنی

بسمه تعالی
به اطلاع دانشجویان پردیس امام علی (ع) می رساند، واحد مشاوره دانشگاه تصمیم دارد در ایام تعطیلی دانشگاه با استفاده از ظرفیت اعضای محترم هیات علمی، برنامه مشاوره تلفنی برای دانشجویان به اجرا درآورد.
دانشجویان می توانند در روزها و ساعات اعلام شده با تماس با شماره مربوطه در زمینه های مختلف از اسناد مشاور پردیس مشاوره بگردند.

نام و نام خانوادگی استاد	روز های مشاوره	ساعات مشاوره	شماره تماس
خانم دکتر صوفیا حدیدی	سه شنبه - چهارشنبه	۱۷-۱۴	۰۹۳۶۱۷۲۱۵۳۳

پردیس امام علی (ع) گیلان

■ انجام فعالیت هایی در زمینه های:

- پیشگیری
- شناخت
- رعایت نکات بهداشتی
- آرامش روانی
- ایجاد زمینه برای تماس
- تلفنی و پخش زنده با همکاری اساتید

■ ارائه پوستر و کلیپ جهت آگاهی دانشجویان

۵ کاری که **نباید** تا پایان دوران فاصله گذاری اجتماعی انجام داد

از شستن دست ها خسته نشوید.

ماسک ها را کنار نگذارید.

عجله ای برای دیدن افراد در معرض خطر نداشته باشید.

برای رفتن به سفر برنامه ریزی نکنید.

مهمانی برگزار نکنید.

Education.sums



پردیس امام علی (ع) گیلان

■ ارائه مطالب:

حالا که کرونا به ایران اومده چطور میتونیم آرامش خودمون رو حفظ کنیم؟
دوستان، بعضی ترس ها به ما آموخته میشن. و به هیچ عنوان واقعی نیستن!
اصلا در نظر بگیریم که کرونا نیست؛ آیا هیچ خطر دیگه ای در زندگی تهدیدمون نمیکنه؟ آیا امکان نداره که انسان در اثر تصادف، زلزله، آتش سوزی، غرق شدن، و غیره بمیره؟

قانون یک درصد میگه: ۱ درصد احتمال داره هر اتفاقی که فکرشو میکنی رخ بده. اما ۹۹ درصد احتمال داره که رخ نده. در تمام روز های زندگیت این قانون وجود داشته. آیا ۱ درصد احتمال نداشت که تو یکی از افرادی باشی که مبتلا به سرطان شده؟

در همین لحظه، صد ها بیماری کشنده و واگیر دار در همین کشور وجود داره که ممکنه زندگیتو به خطر بندازه.

اما چرا از اونها نمی ترسی؟ چون کسی اونها رو برای تو بزرگ و وحشتناک نکرده.

■ توصیه های یک میکروب شناس

درباره ویروس کرونا:

اول از همه ماسک معمولی که شما از داروخونه میخرین (حتی اون قیلتز دار معمولیا) کاربرد بسیار کمی داره برای اینکار. ویروس در سایز نانومتر هست و ازش عبور میکنه پس نزنین. چون اون ماسک رو شما هر ۲ ساعت تعویض نکنین محیط مرطوب درست میکنین برای رشد باکتری

بیماری ویروسی با آنتی بیوتیک درمان نمیشن ویروس موجود زنده نیست و آنتی بیوتیک همونطور که از اسمش معلومه ماده زد حیات هست و ویروس ازش تاثیر نمیگیره. شما زمان سرماخوردگی آنتی بیوتیک مصرف میکنین چون بعد از حمله ویروس باکتری های فرصت طلب بهتون حمله میکنن. پس نبندین خودتون رو به قرص



پردیس امام علی (ع) گیلان

■ هموطنان فهیم و با فرهنگ
من

موضوع رو جدی بگیرید | من و شما با موندن تو خونه یک عید رو از دست میدیم | یک خرید عید رو از دست میدیم | اما اگر خدای نکرده الان تو این وضعیت ((قرمز)) بریم بیرون و خدای نکرده اتفاقی برای ما بیفته شاید باعث شیم خیلی از افراد مستتر خانواده نتونن عید های آینده رو ببینن و باعث شیم خودمونو خیلی های دیگه این ویروس رو بگیرن ...

✕ بنابراین کمی جدی باشیم و از رفتن به خرید های آخر سال خودداری کنیم | بخدا ۲ ماه دیگه اینم تموم میشه بعد راحت میتونیم شب و روز بیرون باشیم، بریم بیایم خرید کنیم و ...

■ در کنار تاکید دوباره بر رعایت نکات بهداشتی، خوردن مواد غذایی که طبع گرم دارند مانند دارچین و زنجبیل در چای، عسل و دارچین و ...

و توصیه مکرر به شستن مرتب دست ها لازم است که به این نکته هم توجه کنیم.

تلفن های همراه رو با شیشه پاک کن تمیز کنید. همونطور که میدونید تحقیقات نشان داده که یکی از آلوده ترین اشیا همین موبایله که معمولا از ما جدا نمیشه.

نمیگم تو یه لگن شیشه پاک کن بریزید و گوشی رو بندازید توش شناو کن





کانون های دانشجویی همیاران سلامت جسم و روان فرهنگیان کشور