



الزامات بهداشتی – ویژه زائران اربعین در بحران کووید ۱۹

با توجه به شرایط کنونی شیوع بالای بیماری کووید -۱۹ انتظار می‌رود، در صورت رفع ممنوعیت، یا اعمال محدودیت‌های خاص ویژه راهپیمایی اربعین در داخل و یا خارج کشور و دیگر مناسبت‌های مذهبی، دستورالعمل‌های پیشگیرانه در حوزه سلامت از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تدوین شده است رعایت الزامات زیر موجب قطع زنجیره انتقال بیماری کرونا در مراسم اربعین و دیگر تجمعات و راهپیمایی‌های معنوی می‌گردد.

ممانعت از حضور افراد زیر در راهپیمایی اربعین به دلیل خطر بالا در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹



گروه الف - افرادی با بیماری زمینه‌ای:

- ☐ قلبی - عروقی
- ☐ فشارخون
- ☐ دیابت
- ☐ تنفسی
- ☐ کلیوی (همودیالیز)
- ☐ BMI بالای ۴۰

گروه ب - بیماران با نقص ایمنی:

- ☐ تحت درمان با کورتیکواستروئید با مقدار دارویی بیش از ۵/۱۲ میلی گرم پردنیزولون در روز به مدت بیش از دو هفته
- ☐ شیمی درمانی
- ☐ بدخیمی‌ها
- ☐ پیوند اعضا

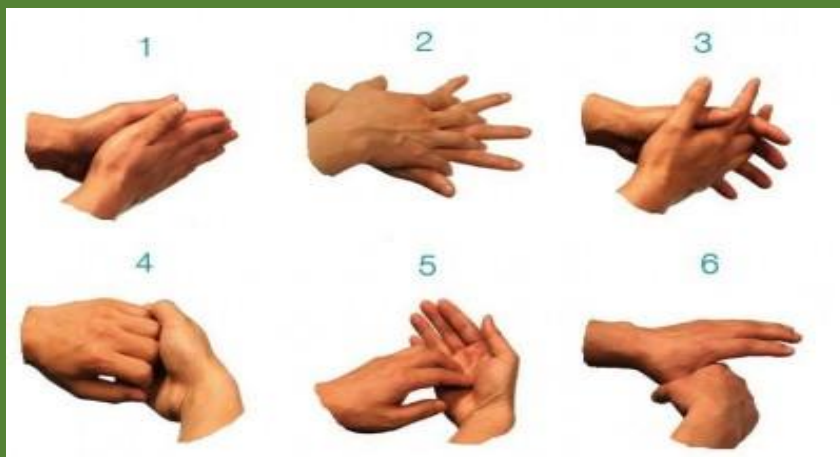
رعایت بهداشت دست:

❑ رعایت بهداشت دست به دو طریق انجام می‌شود

Hand Rub: ضد عفونی کردن دست با استفاده از محلول ضد عفونی کننده با پایه الکل ۷۰ درصد

Hand wash: شستشو دست با آب و صابون

➤ اگر دست‌ها به وضوح آلوده نباشند، شستن صحیح دست‌ها با آب و صابون مایع و یا استفاده از محلول‌های ضد عفونی کننده با پایه الکل.



اگر دست‌ها به وضوح آلوده باشند صرفاً باید شستشوی صحیح دست با استفاده از آب و صابون انجام گردد مانند موارد زیر:

❑ بعد از سرفه، عطسه (از لمس چشم‌ها، دهان و بینی با دست آلوده خودداری گردد).

❑ بعد از تمیز کردن بینی

❑ قبل از غذا خوردن

❑ قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

❑ بعد از تماس با حیوانات و محصولات حیوانی، تماس با مدفوع حیوانات و سایر

پسماندهای آن‌ها

روش صحیح شستشوی دست

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر / دفتر سلامت، امنیت، خانواده و مدارس

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از رویرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.

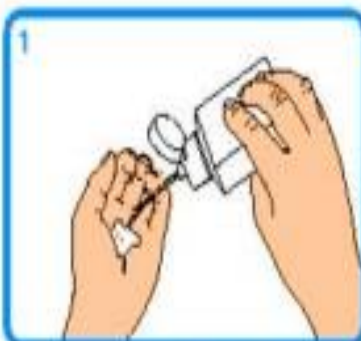


دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شپیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

روش صحیح استفاده از محلول ضد عفونی کننده دست با پایه الکل ۷۰ درصد



برداشتن محلول
ضد عفونی کننده



مالش کف دست ها



مالش پشت دست ها



مالش بین انگشتان دست ها



مالش پشت انگشتان دست ها



مالش انگشتان شست



مالش نوک انگشتان دست ها



مالش مچ دست ها



اکنون دستان شما تمیز است

اصول خود مراقبتی و روش‌های حفاظت در برابر بیماری کووید ۱۹ ویژه زائرین

❑ بر اساس شواهد موجود، ویروس کووید ۱۹ از طریق تماس نزدیک و ریز قطرات بین افراد منتشر می‌شود و انتقال هوابرد ندارد.

❑ افرادی که در تماس نزدیک با بیماران مبتلا به کرونا هستند یا از این بیماران مراقبت می‌کنند، در معرض بیشترین خطر ابتلا هستند..

❑ روش‌های پیشگیری و کاهش آلودگی، به‌عنوان اقدامات کلیدی، هم در سطح ارائه‌کنندگان خدمات و هم در سطح جامعه مطرح می‌باشند.

مؤثرترین روش‌های پیشگیری در سطح جامعه

- ❑ برای مراقبت از خود و دیگران نکات بهداشت فردی را رعایت نمایید.
- ❑ پوشیدن ماسک برای کلیه افراد «حتی سالم و بدون علامت» الزامی است
- ❑ از دست زدن به ماسک استفاده‌شده، خودداری نمایید (ماسک استفاده‌شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید، ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید)
- ❑ هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید. این عمل مانع پرتاب قطرات آلوده بر روی صورت سایر افراد یا سطوح و آلودگی آن‌ها می‌شود و چرخه انتقال بیماری را قطع می‌کند.
- ❑ از رها کردن دستمال کاغذی‌های استفاده‌شده در محیط خودداری کنید.
- ❑ دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله دربسته بیندازید.
- ❑ زمانی که دارای نشانه‌های بیماری کوید ۱۹ هستید از ارتباط با سایرین خودداری کنید.
- ❑ از تماس نزدیک با هر کسی که علائم بیماری کوید ۱۹ دارد (تب، گلودرد، سرفه و) خودداری کنید.
- ❑ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از افشانه‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) به صورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.

- ❑ از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.
- ❑ از تماس دست‌های شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- ❑ از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری نمایید.
- ❑ از بوسیدن و لمس نمودن بقاع متبرکه خودداری نمایید.
- ❑ هنگام بروز علائم بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
- ❑ اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلودرد و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه نمایید.
- ❑ تا حد امکان، حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.
- ❑ استفاده از دستکش توصیه نمی‌شود، مگر برای حفاظت در برابر خطرات مکانیکی، مانند مواردی که ممکن است هنگام دست‌کاری سطوح زبر و خشن رخ دهد.
- ❑ از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید.
- ❑ از تماس با حیوانات اهلی و وحشی اجتناب کنید و در صورتی که مجبور به لمس حیوانات و محصولات حیوانی بودید، از روپوش، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید.



بهداشت غذایی در پیشگیری از بیماری (COVID-19) ویژه زائرین

با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی می‌توان به پیشگیری از ابتلای به بیماری (COVID-19) کمک کرد. رعایت دستورات زیر در شرایط خاص به افزایش قدرت ایمنی بدن کمک می‌کند:



- ❑ به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع ویتامین ث شامل انواع میوه‌ها مانند مرکبات، کیوی استفاده کنید. (میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشوید). ترجیحاً از خوردن سالاد و سبزی‌های خام پرهیز نمایید.
- ❑ با توجه به این‌که پیاز خام حاوی ویتامین ث است می‌توانید روزانه همراه با غذا استفاده شود.
- ❑ از سوپ یا آش که حاوی ترکیبات ویتامین ث است استفاده کنید.
- ❑ از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنید.
- ❑ با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین د (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم‌مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنید.
- ❑ جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین آ، ای، آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ ماهی، تخم‌مرغ، میوه‌های تازه و خشک و حبوبات) استفاده کنید.

- روزانه از منابع غذایی ویتامین‌های گروه ب مانند انواع میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها و زرده تخم‌مرغ، غلات سبوس‌دار، حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس، باقلا و لپه و مغزها (پسته، گردو، فندق، بادام) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. سبزی‌های به دلیل مشکل شستشو و نگهداری ترجیحاً استفاده نشود.
- مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به‌صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به‌اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند. (از خوردن آب‌های غیر بسته‌بندی‌شده خودداری کنید).
- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به‌واسطه تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی‌رویه‌شان توصیه نمی‌شود.
- از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید. ترجیحاً باید از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه مؤثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضدالتهابی دارد استفاده کرد.
- مواد غذایی پخته‌شده و ترجیحاً داغ را استفاده نمایید.
- از مصرف آب‌میوه، شربت، شیر، دوغ و ماست‌های غیرپاستوریزه (دستی – محلی) جدا پرهیز نمایید.
- از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.



اصول بهداشت آب در پیشگیری از بیماری کووید ۱۹



- ❑ از آب بسته‌بندی شده سالم و دارای مهر تأیید وزارت بهداشت استفاده نمایید.
- ❑ در صورتی که بطری آب در ظرف‌های یخ شناور است، قبل از مصرف، بطری را خشک و ضد عفونی کنید بعد درب بطری را باز کنید و مصرف نمایید.
- ❑ در صورت عدم دسترسی به آب داخل بطری یک‌بار مصرف، از آب لوله‌کشی قابل شرب یا آب جوشیده یا گندزدایی شده در لیوان شخصی یا لیوان یک‌بار مصرف استفاده نمایید.
- ❑ پیش از استفاده از آب آشامیدنی در اماکن عمومی، کنار جاده‌ها و... به تابلوهای هشدار دهنده آن دقت نمایید.
- ❑ آب را فقط از منابع مطمئن تهیه نمایید.
- ❑ از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و رودخانه خودداری کنید و آب مصرفی خود را از منابع مطمئن و شبکه‌های آب‌رسانی تهیه کنید

الزامات بهداشت محیط در پایانه‌های مسافربری (هواپیما، قطار و اتوبوس) در پیشگیری از بیماری (COVID-19)

- ❑ استفاده از ماسک برای کلیه افراد الزامی است.
- ❑ فاصله فیزیکی ۱ تا ۲ متر جهت پیشگیری از بروز بیماری رعایت گردد.
- ❑ از ورود افراد دارای علائم مشکوک ممانعت گردد.
- ❑ در صورتی که مواجهه با افراد مشکوک یا بیمار تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، فرد بیمار حتی‌الامکان در یک مکان جدا از سایرین نگه‌داشته شود.
- ❑ از دریافت وجه نقد پرهیز گردد و پرداخت‌ها به صورت آنلاین یا با استفاده از موبایل، اپلیکیشن‌ها و خودپردازها صورت گیرد (به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار بیماری و حذف بلیط و ...).
- ❑ از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز گردد.
- ❑ بهداشت دست با استفاده از آب و صابون و یا مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل انجام شود.
- ❑ به همراه داشتن وسایل حفاظت فردی از جمله ماسک، دستکش و مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل توسط کلیه افراد ضروری است.
- ❑ برای تماس با دستگاه‌های درب، کلیدهای آسانسور و نظایر آن از دستمال کاغذی استفاده گردد.
- ❑ استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن الزامی است. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- ❑ از تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی خودداری شود.
- ❑ از خوردن غذا در محیط‌های بسته تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته و بسته بندی شده استفاده شود.
- ❑ جهت توزیع غذا و نوشیدنی در داخل قطار، هواپیما و اتوبوس از ظروف یک‌بار مصرف مجاز، استفاده گردد.
- ❑ وسایل نظافت مورد استفاده در پایانه‌ها باید پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ❑ داشتن کارت بهداشت برای متصدیان مواد غذایی در پایانه‌ها الزامی است.
- ❑ در نمازخانه‌ها استفاده از مهر و سجاده شخصی و چادر شخصی کاملاً الزامی است.
- ❑ عدم استعمال دخانیات الزامی است.

- ❑ بسته آموزشی سلامت ویژه زائرین اربعین حسینی، اورژانس کشور
- ❑ مجموعه دستورالعمل‌های مدیریت تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری COVID-19
- ❑ راهنمای گام دوم مبارزه با کووید 19 (کرونا ویروس) – فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در پایانه‌های مسافربری (هواپیما، قطار و اتوبوس)



این مجموعه با همت افراد زیر گردآوری شده است:

❑ دکتر آرمان زندی. عضو کارگروه سلامت مرکز مطالعات اربعین. رئیس گروه نظام پرداخت و تعرفه سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

❑ مهندس سید رضا غلامی. عضو کارگروه سلامت مرکز مطالعات اربعین. رئیس اداره بهداشت مواد غذایی و بهسازی اماکن عمومی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

❑ دکتر مهدی قاسمی. عضو کارگروه سلامت و مدیر مرکز مطالعات اربعین

❑ دکتر خورشید و سکوئی اشکوری. دبیر کارگروه سلامت مرکز مطالعات اربعین. مشاور امور زنان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی تهران

❑ انسیه جناب . عضو کارگروه سلامت مرکز مطالعات اربعین. کارشناس پژوهشی دفتر مشاور امور زنان و خانواده دانشگاه علوم پزشکی تهران

کارگروه سلامت – مرکز مطالعات اربعین