

# پیشگیری از ویروس کرونا

کتابچه راهنما بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی



World Health  
Organization

ترجمه و تدوین:



سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان



## پیشگیری از ویروس کرونا

منبع:	سایت سازمان بهداشت جهانی / <u><a href="#">بخش ویروس کرونای جدید</a></u>
تدوین:	سازمان بین‌المللی دانشگاهیان
مترجمان:	محمد رضا شمشیرگر ؛ علی ترابی مطلق
همکاران:	آفرین محمدحسینی ؛ رویا آریانی ؛ زینب سادات طباطبایی مزرعه نو ؛ امیرحسین برزگر
صفحه اینترنتی:	<a href="http://www.isic.ir/corona">www.isic.ir/corona</a>
ارسال نظر:	<a href="mailto:info@isic.ir">info@isic.ir</a>

تمام حقوق این اثر برای سازمان بین‌المللی دانشگاهیان محفوظ است

## پیشگفتار

جامعه دانشگاهی همگام با عموم مردم و به‌خصوص کادر درمانی کشور که پیشگام مبارزه با بیماری‌های فراگیر هستند، وظیفه خود می‌داند که در راه کاهش آسیب‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا، نسبت به انتشار اطلاعات صحیح از منابع علمی اقدام نماید. از این رو، این کتابچه تماماً بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی مندرج در وب سایت این سازمان تدوین و ترجمه شده است.

امیدواریم این تلاش، موجبات افزایش ضریب ایمنی مردم در برابر ویروس کرونا شده و بتوانیم به زودی، بر این بیماری غلبه کنیم. برای تمامی تلاشگران در این عرصه به‌خصوص پزشکان و پرستاران که به‌صورت شبانه‌روزی در تلاش برای مهار این بیماری هستند، آرزوی سلامت و موفقیت داریم.

هر کس انسانی را از مرکز راهی نشد چنان است که کوفی همه مردم را زنده کرده است (سوره مائده، آیه ۳۲)

بخش اول این کتابچه، ترجمه راهنماهای مربوط به ویروس کرونا در سایت سازمان بهداشت جهانی است و بخش ضمائم، ع

## مقدمه سازمان بهداشت جهانی

در این کتابچه می‌توانید اطلاعات و راهنمایی‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) را راجع به شیوع بیماری کروناویروس (کوید-۱۹) که برای نخستین بار از ووهان چین در تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ گزارش شده است، پیدا کنید. لطفاً برای به‌روزرسانی‌های روزانه به این صفحه مراجعه نمایید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



## فهرست

۲	پیشگفتار
۲	مقدمه سازمان بهداشت جهانی
۵	آشنایی با ویروس کرونا
۵	ویروس کرونا چیست؟
۵	کوید-۱۹ چیست؟
۵	علائم کوید-۱۹ چیست؟
۵	کوید-۱۹ چگونه پخش می‌شود؟
۶	آیا ویروسی که باعث کوید-۱۹ شود از طریق هوا قابل انتقال است؟
۶	آیا می‌توان کوید-۱۹ را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟
۶	آیا ممکن است کوید-۱۹ را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است، بگیرم؟
۶	برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
۸	چقدر احتمال دارد که کوید-۱۹ را بگیرم؟
۸	آیا باید نگران کوید-۱۹ باشم؟
۸	آیا کوید-۱۹ همان SARS است؟
۸	آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بپوشم؟
۹	چگونه می‌توان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور ریخت؟
۹	دوره انکوباسیون برای کوید-۱۹ چقدر است؟
۹	آیا انسان می‌تواند از یک منبع حیوانی به کوید-۱۹ آلوده شود؟
۱۰	چه مدت ویروس روی سطوح زنده می‌ماند؟
۱۰	آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهم؟
۱۱	توصیه‌هایی برای عموم مردم
۱۱	اقدامات حفاظتی اساسی در برابر ویروس کرونا
۱۱	شستن مرتب دست‌ها
۱۱	حفظ فاصله اجتماعی
۱۱	خودداری از لمس چشم، بینی و دهان
۱۱	تمرین بهداشت تنفس
۱۱	مراجعه سریع به پزشک در صورت داشتن علائم اصلی
۱۲	پیشگیری از بیماری درباره خود و دیگران
۱۳	مواجهه با استرس ویروس کرونا
۱۳	نحوه مقابله با استرس در حین شیوع ویروس کرونا
۱۴	کمک به کودکان در مواجهه با استرس در هنگام شیوع ویروس کرونا
۱۵	مراقبت درباره ایمنی مواد غذایی
۱۶	حفظ سلامت هنگام مسافرت
۱۷	زمان و نحوه استفاده از ماسک
۱۹	واقعیت‌ها و پرسش‌هایی درباره کرونا



- ۱۹ برف و هوای سرد نمی‌توانند ویروس کرونا را از بین ببرند..... ۱۹
- ۱۹ حمام آب داغ تائیری در جلوگیری از ابتلاء به ویروس کرونا ندارد..... ۱۹
- ۲۰ ویروس کرونا نمی‌تواند از طریق کالاهای وارداتی منتقل شود..... ۲۰
- ۲۰ ویروس کرونا نمی‌تواند از طریق نیش پشه منتقل شود..... ۲۰
- ۲۱ آیا دست‌خشک‌کن‌ها در نابودی ویروس کرونا موثرند؟..... ۲۱
- ۲۱ آیا لامپ‌های فرابنفش می‌توانند ویروس کرونا را نابود کنند؟..... ۲۱
- ۲۱ اسکترهای حرارتی تا چه حد در تشخیص افراد مبتلا به کرونا موثرند؟..... ۲۱
- ۲۲ آیا اسپری کردن الکل و کلر روی تمام بدن، باعث از بین رفتن ویروس کرونا می‌شود؟..... ۲۲
- ۲۲ آیا حیوانات خانگی می‌توانند ناقل ویروس کرونا باشند؟..... ۲۲
- ۲۲ آیا واکسن‌های ذات‌الریه می‌توانند در برابر ویروس کرونا موثر باشند؟..... ۲۲
- ۲۳ آیا شستشوی مرتب بینی با محلول‌های نمکی از ابتلای شما به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند؟..... ۲۳
- ۲۳ آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند؟..... ۲۳
- ۲۳ آیا ویروس کرونا تنها افراد سالمند را بیمار می‌کند؟..... ۲۳
- ۲۴ آیا می‌توان برای جلوگیری و درمان ویروس کرونا، از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کرد؟..... ۲۴
- ۲۴ آیا داروی خاصی برای جلوگیری از ابتلاء یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟..... ۲۴
- ۲۵ ..... مقابله با کرونا در محیط کار**
- ۱ - روش‌های ساده برای جلوگیری از شیوع کوید-۱۹ در محل کار..... ۲۵
- ۲ - نحوه مدیریت خطر کوید-۱۹ هنگام برگزاری جلسات و رویدادها..... ۲۷
- ۳ - نکاتی که باید هنگام مسافرت خود و کارمندانان در نظر بگیرید..... ۲۹
- ۴ - آماده سازی محل کار در صورت ورود ویروس کوید-۱۹..... ۳۰
- ۳۱ ..... ضمائم**
- ۳۱ پیامک‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی..... ۳۱
- ۳۲ تست کرونا به صورت آنلاین..... ۳۲
- ۳۳ مراکز درمانی..... ۳۳



## آشنایی با ویروس کرونا

### ویروس کرونا چیست؟

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که ممکن است باعث ایجاد بیماری در حیوانات یا انسان شوند. در انسان‌ها، چندین نوع ویروس کرونا شناخته شده است که منجر به عفونت‌های تنفسی می‌شوند؛ از سرماخوردگی گرفته تا بیماری‌های شدیدتر مانند سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) و سندرم شدید تنفسی حاد (SARS). ویروسی که اخیراً کشف شده باعث بیماری کوروناویروس کوید-۱۹ می‌شود.

### کوید-۱۹ چیست؟

کوید-۱۹ نوعی بیماری عفونی است که اخیراً کشف شده است. این ویروس و بیماری جدید، پیش از شروع شیوع آن در ووهان چین در دسامبر ۲۰۱۹ ناشناخته بود.

### علائم کوید-۱۹ چیست؟

شایع‌ترین علائم کوید-۱۹ تب، خستگی و سرفه خشک است. برخی از بیماران ممکن است درد و ناراحتی، احتقان بینی، آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال داشته باشند. این علائم معمولاً خفیف است و به تدریج شروع می‌شوند. برخی از افراد آلوده شده اما علائمی از خود بروز نمی‌دهند و احساس ناخوشایندی ندارند. بیشتر افراد (حدود ۸۰٪) بدون نیاز به درمان خاص، از این بیماری بهبود می‌یابند. از هر ۶ نفری که مبتلا به کوید-۱۹ می‌شوند، ۱ نفر به طور جدی بیمار شده و در تنفس دچار مشکل می‌شود. افراد مسن و افراد دارای مشکلات پزشکی اساسی مانند فشار خون بالا، مشکلات قلبی یا دیابت، بیشتر احتمال دارد به بیماری جدی مبتلا شوند. افراد مبتلا که دچار تب، سرفه و مشکلات تنفسی می‌شوند، باید به دنبال مراقبت پزشکی باشند.

### کوید-۱۹ چگونه پخش می‌شود؟

افراد می‌توانند کوید-۱۹ را از سایر مبتلایان به ویروس بگیرند. این بیماری می‌تواند از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات ریز منتشر شده از بینی یا دهان در هنگام سرفه یا عطسه و بازدم فرد بیمار منتقل شود. این قطرات بر روی اشیاء و سطوح اطراف فرد فرود می‌آید. سپس افراد دیگر با لمس این اجسام یا سطوح، کوید-۱۹ را گرفته و سپس چشم، بینی یا دهان خود را لمس می‌کنند. افراد همچنین می‌توانند کوید-۱۹ را در صورت تنفس قطرات از فرد مبتلا به کوید-۱۹ که سرفه یا عطسه می‌کند، بگیرند. به همین دلیل مهم است که بیش از ۱ متر (۳ فوت) از فردی که مریض است فاصله بگیرید.

سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی تحقیقات در مورد شیوع انتشار کوید-۱۹ است و به اشتراک‌گذاری یافته‌های به‌روز شده ادامه خواهد داد.

<sup>۱</sup> Middle East Respiratory Syndrome

<sup>۲</sup> Severe Acute Respiratory Syndrome

<sup>۳</sup> COVID-19



## آیا ویروسی که باعث کوید-۱۹ شود از طریق هوا قابل انتقال است؟

تاکنون مطالعات نشان داده است که ویروس کوید-۱۹ عمدتاً از طریق تماس با قطرات تنفسی و نه از طریق هوا، منتقل می‌شود. برای اطلاعات بیشتر، پاسخ قبلی را ببینید: «کوید-۱۹ چگونه پخش می‌شود؟»

## آیا می‌توان کوید-۱۹ را از فردی گرفت که علائمی ندارد؟

راه اصلی شیوع: این بیماری از طریق قطرات تنفسی کسی که سرفه می‌کند، منتشر می‌شود. خطر ابتلا به کوید-۱۹ از طرف افرادی که هیچ علامتی ندارند، بسیار پایین است. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به کوید-۱۹ فقط علائم خفیفی را تجربه می‌کنند. این امر به‌ویژه در مراحل اولیه بیماری صادق است. بنابراین گرفتن کوید-۱۹ از شخصی که مثلاً فقط سرفه خفیف داشته و احساس بیماری نمی‌کند، ممکن است. سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی تحقیقات در مورد دوره انتقال کوید-۱۹ است و به اشتراک‌گذاری یافته‌های به‌روز خود ادامه خواهد داد.

## آیا ممکن است کوید-۱۹ را از مدفوع کسی که مبتلا به این بیماری است، بگیریم؟

به نظر می‌رسد خطر ابتلا به کوید-۱۹ از مدفوع فرد آلوده کم است. در حالی که تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که ویروس ممکن است در برخی موارد در مدفوع وجود داشته باشد، گسترش از طریق این مسیر ویژگی اصلی شیوع آن نیست. سازمان بهداشت جهانی در حال بررسی تحقیقات در مورد شیوع انتشار کوید-۱۹ است و به اشتراک‌گذاری یافته‌های جدید ادامه خواهد داد. از آنجا که این یک خطر است، دلیل دیگری برای تمیز کردن مرتب دست‌ها، بعد از استفاده از دستشویی و قبل از غذا است.

## برای محافظت از خود و جلوگیری از شیوع بیماری چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

### اقدامات حفاظتی برای همه

از آخرین اطلاعات در مورد شیوع کوید-۱۹، موجود در وب سایت سازمان بهداشت جهانی و مرجع بهداشت عمومی ملی و محلی خود آگاه باشید. بسیاری از کشورهای جهان، موارد کوید-۱۹ را مشاهده کرده‌اند و تعدادی نیز شیوع داشته‌اند. مقامات چین و برخی دیگر از کشورها موفق شده‌اند شیوع خود را کند و یا متوقف کنند. با این حال، وضعیت غیرقابل پیش‌بینی است، بنابراین مرتباً آخرین اخبار را بررسی کنید.

با استفاده از برخی اقدامات احتیاطی ساده می‌توانید احتمال ابتلا به عفونت یا انتشار کوید-۱۹ را کاهش دهید:

### ① مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کنید یا آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دستان با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی، باعث از بین رفتن ویروس‌هایی می‌شود که ممکن است روی دستان شما باشد.

### ① حداقل فاصله‌ی ۱ متر (۳ فوت) را بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می‌کند، حفظ کنید.

چرا؟ هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود پراکنده می‌سازد که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر خیلی نزدیک هستید، در صورت سرفه فرد مبتلا، ممکن است قطراتی از جمله ویروس کوید-۱۹ را تنفس کنید.



### ① از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

چرا؟ دست‌ها بسیاری از سطوح را لمس کرده و می‌توانند به ویروس آلوده شوند. پس از آلوده شدن، دست‌ها می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل کنند. از آنجا، ویروس می‌تواند وارد بدنتان شود و شما را بیمار کند.

### ① اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می‌کنید.

این به معنای پوشاندن دهان و بینی‌تان با آرنج یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه است. سپس بلافاصله دستمال مورد استفاده را دور بریزید.

چرا؟ قطره‌ها ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت مناسب بهداشت تنفسی، از افراد اطراف خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کوید-۱۹ محافظت می‌کنید.

### ① اگر احساس ناخوشایندی کردید، در خانه بمانید.

اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، با پزشک معالج خود تماس بگیرید. همچنین دستورالعمل‌های مقام بهداشت محلی خود را دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت منطقه شما خواهند داشت. همچنین از قبل تماس گرفتن، به ارائه‌دهنده خدمات درمانی اجازه می‌دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت کرده و به جلوگیری از شیوع ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.

### ① از آخرین تحولات مربوط به کوید-۱۹ آگاه باشید.

توصیه‌هایی را که ارائه‌دهنده خدمات درمانی، مقام بهداشت عمومی ملی و محلی یا کارفرمای شما در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران در مورد کوید-۱۹ ارائه داده است، دنبال کنید.

چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد پخش کوید-۱۹ در منطقه شما دارند. آن‌ها بهترین مشاوره و توصیه‌ها را در مورد آنچه مردم منطقه شما باید برای محافظت از خود انجام دهند، ارائه خواهند داد.

① بهتر است حتی در صورت مشاهده علائم خفیف مانند: سردرد، تب درجه پایین (۳۷,۳) درجه سانتیگراد و بالاتر) و آبریزش بینی، تا زمانی که بهبود پیدا کنید، در خانه بمانید. اگر چیزی برای شما ضروری است، بهتر است شخصی لوازم لازم را برای شما بیاورد یا به بیرون برود؛ مثلاً برای خرید مواد غذایی. همچنین برای جلوگیری از آلوده شدن افراد دیگر، ماسک بزنید.

چرا؟ جلوگیری از تماس با دیگران و مراجعه به مراکز درمانی باعث می‌شود که این امکانات موثرتر عمل کنند و به شما و دیگران در برابر کوید-۱۹ و سایر ویروس‌ها کمک شود.

### ② اگر دچار تب، سرفه و مشکل در تنفس هستید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

زیرا این امر ممکن است به دلیل عفونت تنفسی یا بیماری جدی دیگری باشد. پیش از مراجعه تماس بگیرید و پزشک خود را از مسافرت‌های اخیر یا تماس جدید با مسافران مطلع کنید.

چرا؟ تماس از قبل، این فرصت را فراهم می‌کند که ارائه‌دهنده خدمات درمانی بتواند شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین به جلوگیری از شیوع احتمالی کوید-۱۹ و سایر ویروس‌ها کمک می‌کند.



## چقدر احتمال دارد که کوید-۱۹ را بگیرم؟

این خطر بستگی به جایی دارد که شما در آن قرار دارید - و اینکه آیا به طور خاص، شیوع کوید-۱۹ در آنجا رخ داده است.

برای اکثر افراد در بیشتر مناطق، هنوز خطر ابتلا به کوید-۱۹ پایین است. با این حال، اکنون مکان‌ها (شهرها و یا مناطقی) در سراسر جهان وجود دارد که بیماری در آن شیوع پیدا کرده است. برای افرادی که در این مناطق زندگی می‌کنند و یا ممکن است به آنجا سفر داشته باشند، خطر ابتلا به کوید-۱۹ بیشتر است. دولت‌ها و مقامات بهداشتی هر بار که مورد جدیدی از کوید-۱۹ مشخص شود، اقدامات جدی را انجام می‌دهند. حتماً محدودیت‌های محلی در سفر، حرکت و اجتماعات بزرگ را رعایت کنید. اینکه تمام شهروندان با تلاش‌هایی که در راستای کنترل بیماری انجام می‌شود همکاری کنند، خطر ابتلا به ویروس کوید-۱۹ را کاهش می‌دهد.

شیوع کوید-۱۹ می‌تواند مهار شده و انتقال آن متوقف شود، همانطور که در چین و برخی کشورهای دیگر نشان داده شده است. متأسفانه، موارد جدید شیوع می‌تواند به سرعت بروز کند. مهم است که از موقعیت مکانی که در آنجا هستید یا قصد رفتن به آن را دارید آگاه باشید. سازمان بهداشت جهانی به روزرسانی‌های روزانه را در مورد وضعیت کوید-۱۹ در سراسر جهان منتشر می‌کند. می‌توانید این موارد را در نشانی زیر مشاهده کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

## آیا باید نگران کوید-۱۹ باشم؟

بیماری ناشی از عفونت کوید-۱۹ به ویژه در کودکان و بزرگسالان خفیف است. با این حال، می‌تواند به یک بیماری جدی منجر شود: از هر ۵ نفری که گرفتار آن هستند، ۱ مورد نیاز به مراقبت در بیمارستان دارد. بنابراین بسیار طبیعی است که مردم نگران این باشند که شیوع کوید-۱۹ چه تأثیری بر روی آنها و عزیزانشان می‌گذارد.

ما می‌توانیم در راستای نگرانی‌های خود، اقداماتی برای محافظت از خود، عزیزان و جامعه‌مان انجام دهیم. اولین و مهمترین این اقدامات، شستشوی منظم و کامل دست‌ها و بهداشت تنفسی مناسب است. ثانیاً، آگاه باشید و از توصیه‌های مقامات بهداشت محلی، از جمله محدودیت‌هایی که برای مسافرت، حرکت و اجتماعات در نظر گرفته شده است پیروی کنید.

## آیا کوید-۱۹ همان SARS است؟

خیر. ویروسی که باعث کوید-۱۹ می‌شود و ویروس ایجاد سندرم شدید تنفسی حاد (SARS) از نظر ژنتیکی با یکدیگر مرتبط هستند، اما از یکدیگر متفاوتند. SARS کشنده‌تر است اما نرخ واگیری آن نسبت به کوید-۱۹ بسیار کمتر است. از سال ۲۰۰۳ تاکنون هیچ گزارشی از شیوع SARS در هیچ کجای جهان مشاهده نشده است.

## آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بپوشم؟

فقط در صورت ابتلا به علائم کوید-۱۹ (به ویژه سرفه) یا در صورت مراقبت از شخصی که مبتلا به کوید-۱۹ است، ماسک بزنید. ماسک صورت یکبار مصرف، فقط یک بار قابل استفاده است. اگر خودتان مبتلا به بیماری نیستید و مسئولیت مراقبت از فرد بیمار را ندارید، ماسک را تلف می‌کنید. کمبود ماسک در سرتاسر جهان وجود دارد، بنابراین سازمان بهداشت جهانی از مردم می‌خواهد که عاقلانه از ماسک استفاده کنند.





سازمان بهداشت جهانی برای جلوگیری از هدر رفتن غیرضروری منابع گرانبها و استفاده نادرست از ماسک، مردم را تشویق می‌کند که ماسک‌های پزشکی را عاقلانه مصرف کنند (به بخش مشاوره در مورد استفاده از ماسک‌ها مراجعه کنید).

## چگونه می‌توان ماسک را گذاشت، استفاده کرد، بیرون آورد و دور ریخت؟

1. به یاد داشته باشید، یک ماسک فقط باید توسط کارمندان بهداشت، مراقبین و افراد دارای علائم تنفسی مانند تب و سرفه استفاده شود.
2. قبل از دست‌زدن به ماسک، دست‌ها را با دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
3. ماسک را بگیرید و آن را از نظر سالم بودن (نداشتن منفذ اضافی یا پارگی) واریسی کنید.
4. آن را به سمت بالا قرار دهید (جایی که نوار فلزی قرار دارد)
5. مطمئن شوید که قسمت رنگی ماسک به سمت بیرون قرار گیرد.
6. ماسک را روی صورت خود قرار دهید. نوار فلزی یا لبه سفت ماسک را بچسبانید تا به شکل بینی شما قالب شود.
7. لبه پایینی ماسک را پایین بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.
8. پس از استفاده، ماسک را بردارید. در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته‌اید حلقه‌های الاستیک را از پشت گوش جدا کنید تا از تماس با سطوح آلوده ماسک جلوگیری کنید.
9. بلافاصله پس از استفاده، ماسک را در سطل در بسته بیندازید.
10. بهداشت دست را بعد از لمس یا دور انداختن ماسک رعایت کنید - از دستمال حاوی الکل استفاده کنید یا اگر دست‌ها به وضوح آلوده شده‌اند، آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

## دوره انکوباسیون برای کوید-۱۹ چقدر است؟

«دوره انکوباسیون» به معنی زمان ابتلا به ویروس و شروع علائم بیماری است. بیشترین تخمین این دوره برای کوید-۱۹ از ۱ تا ۱۴ روز است و میانگین آن معمولاً در حدود پنج روز است. با برآورد داده‌های بیشتر، این تخمین‌ها به‌روز می‌شوند.

## آیا انسان می‌تواند از یک منبع حیوانی به کوید-۱۹ آلوده شود؟

کروناویروس‌ها یک خانواده بزرگ ویروس هستند که در حیوانات رایج است. گاهی اوقات، افرادی به این ویروس‌ها آلوده می‌شوند که ممکن است به افراد دیگر نیز سرایت کند. به عنوان مثال، SARS-CoV با گربه‌های civet همراه بود و MERS-CoV توسط شترهای dromedary منتقل می‌شود. منابع جانوری احتمالی کوید-۱۹ هنوز تأیید نشده است.

برای محافظت از خود، در هنگام بازدید از بازار حیوانات زنده، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید. اطمینان از روش‌های ایمنی غذایی در همه زمان‌ها لازم است. از آلودگی غذاهای نپخته جلوگیری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام یا نپخته خودداری نمایید.



## چه مدت ویروس روی سطوح زنده می ماند؟

هنوز مشخص نیست که چه مدت ویروس ناشی از کوید-۱۹ بر روی سطوح زنده می ماند، اما به نظر می رسد که مانند سایر کرونا ویروس ها رفتار می کند. مطالعات نشان می دهد که کرونا ویروس ها (از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس کوید-۱۹) ممکن است برای چند ساعت یا چند روز روی سطوح باقی بمانند. این ممکن است در شرایط مختلف (به عنوان مثال نوع سطح، دما یا رطوبت محیط) متفاوت باشد. اگر فکر می کنید که ممکن است یک سطح آلوده باشد، آن را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرد و از خود و دیگران محافظت کنید. دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کرده یا آن ها را با آب و صابون بشویید. از لمس چشم، دهان و بینی خودداری کنید.

## آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهیم؟

اقدامات زیر در برابر ویروس کوید-۱۹ مؤثر نیستند و می توانند مضر باشند:

- سیگار کشیدن
- مصرف داروهای گیاهی سنتی
- پوشیدن ماسک های متعدد
- مصرف خودسرانه دارویی مانند آنتی بیوتیک ها

در هر صورت، اگر تب، سرفه و دشواری در تنفس دارید، به دنبال مراقبت های پزشکی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت شدیدتر باشید و حتماً تاریخ سفر اخیرتان را با ارائه دهنده خدمات درمانی خود در میان بگذارید.



## توصیه‌هایی برای عموم مردم

### اقدامات حفاظتی اساسی در برابر ویروس کرونا

بیشتر افرادی که به این ویروس آلوده می‌شوند، دچار بیماری خفیف شده و بهبود می‌یابند، اما می‌تواند برای دیگران موارد حادثی را نشان دهد. با انجام موارد زیر از سلامتی خود مراقبت کرده و از دیگران محافظت کنید:

#### شستن مرتب دست‌ها

مرتباً دستان خود را با دستمال حاوی الکل تمیز کنید یا آن‌ها را با آب و صابون بشویید.

چرا؟ شستن دستان با آب و صابون یا استفاده از مالش دست الکل، باعث از بین رفتن ویروس‌هایی می‌شود که ممکن است روی دستان شما باشد.

#### حفظ فاصله اجتماعی

حداقل ۱ متر فاصله بین خود و هر کسی که سرفه یا عطسه می‌کند، حفظ کنید.

چرا؟ هنگامی که کسی سرفه یا عطسه می‌کند، قطرات مایع کوچکی را از بینی یا دهان خود پراکنده می‌کند که ممکن است حاوی ویروس باشد. اگر به چنین فردی خیلی نزدیک باشید، در صورت سرفه کردن فرد مبتلا به بیماری، ممکن است قطراتی از جمله ویروس کوید-۱۹ را تنفس کنید.

#### خودداری از لمس چشم، بینی و دهان

چرا؟ دست‌ها بسیاری از سطوح را لمس می‌کنند و ویروس می‌تواند به سطح دست متصل شود. پس از آلوده شدن، دست‌ها می‌توانند ویروس را به چشم، بینی یا دهان منتقل نمایند. از آنجا ویروس می‌تواند وارد بدن شما شود و شما را بیمار کند.

#### تمرین بهداشت تنفس

اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان، بهداشت تنفسی خوبی را دنبال می‌کنید. این به معنای پوشاندن دهان و بینی شما با آرنج یا دستمال کاغذی هنگام سرفه یا عطسه است. ضروری است بلافاصله دستمال مورد استفاده را دور بریزید.

چرا؟ قطره‌ها ویروس را گسترش می‌دهند. با رعایت بهداشت مناسب تنفسی، از افراد اطراف خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کوید-۱۹ محافظت می‌کنید.

#### مراجعه سریع به پزشک در صورت داشتن علائم اصلی

اگر احساس ناخوشایندی کردید در خانه بمانید. اما اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، به دنبال پزشک معالج بگردید و حتماً پیش از مراجعه تماس بگیرید. همچنین دستورالعمل‌های وزارت بهداشت کشور خود را دنبال کنید. چرا؟ مقامات ملی و محلی بیشترین اطلاعات را در مورد وضعیت منطقه شما دارند. تماس از قبل، به ارائه‌دهنده خدمات درمانی شما اجازه می‌دهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی صحیح هدایت کند. این امر همچنین از شما محافظت کرده و به جلوگیری از شیوع ویروس‌ها و سایر عفونت‌ها کمک می‌کند.



## پیشگیری از بیماری درباره خود و دیگران

### از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید

به هنگام سرفه و عطسه  
دهان و بینی خود را  
با آرنج یا دستمال کاغذی بپوشانید



دستمال کاغذی را بلافاصله پس از استفاده  
درون سطل زباله درب‌دار بیاندازید

پس از عطسه یا سرفه کردن و همچنین  
در زمان مراقبت از فرد بیمار،  
دست‌های خود را با محلول ضدعفونی‌کننده الکلی  
ضد عفونی کرده یا با آب و صابون بشویید.



### دست‌هایتان را بشویید

هنگامی که دست‌ها به وضوح  
کثیف هستند، دستان خود را با  
صابون و آب جاری بشویید



اگر دستان شما به وضوح

کثیف نیست، آنها را مرتباً با  
استفاده از دستمال حاوی الکل  
یا صابون و آب تمیز کنید



### از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید



در صورت داشتن علائم عطسه و سرفه  
از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید

از انداختن آب دهان  
در محیط‌های عمومی بپرهیزید



چنانچه تب دارید، سرفه می‌کنید  
و به سختی نفس می‌کشید،  
فوراً به پزشک مراجعه کنید  
و او را از سابقه سفر خود مطلع نمایید

### از خودتان و دیگران در مقابل بروز بیماری مواظبت کنید دستان تان را بشویید

• پس از سرفه یا عطسه

• هنگام مراقبت از بیمار

• قبل، هنگام و پس از آماده‌سازی غذایتان

• پیش از خوردن غذا

• پس از استفاده از سرویس بهداشتی

• هنگام کثیف بودن دست‌ها

• پس از دست زدن به حیوانات





## مواجهه با استرس ویروس کرونا

### نحوه مقابله با استرس در حین شیوع ویروس کرونا

طبیعی است که در هنگام بحران احساس غم، استرس، گیجی، ترس و عصبانیت داشته باشید. صحبت با افرادی که به آنها اعتماد دارید می‌تواند به شما کمک کند. پس با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.



شما باید در خانه بمانید و یک سبک زندگی سالم داشته باشید - از جمله رژیم غذایی مناسب، خواب، ورزش و تماس‌های اجتماعی با عزیزان در خانه و از طریق ایمیل و تلفن با سایر اعضای خانواده و دوستان.



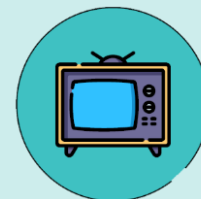
برای مقابله با فشار احساسات، از مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید. اگر احساس اضطراب می‌کنید، با یک پرستار یا مشاور صحبت کنید. برنامه‌ای داشته باشید برای اینکه در صورت لزوم به کجا بروید و چگونه در صورت نیاز به کمک‌های درمانی جسمی و روانی کمک بگیرید.



از واقعیت‌ها مطلع شوید. اطلاعاتی را جمع‌آوری کنید که به شما در تعیین دقیق خطر کمک می‌کند تا بتوانید اقدامات احتیاطی را انجام دهید. منبع معتبری را پیدا کنید که به آن اعتماد داشته باشید، مانند وب سایت سازمان بهداشت جهانی یا یک آژانس بهداشت عمومی محلی یا ملی.



به منظور کاهش استرس، از تماشا کردن یا گوش دادن به اخبار و رسانه‌هایی که در شما صرفاً احساس ناامیدی یا نگرانی و ناراحتی را ایجاد می‌کنند، پرهیزید.



از مهارت‌هایی که در گذشته به منظور کاهش استرس و افزایش سطح رضایت از زندگی داشته‌اید، کمک بگیرید. از این مهارت‌ها استفاده کنید تا به شما در مدیریت احساسات‌تان در برهه زمانی چالش‌برانگیز کمک کنند.





## کمک به کودکان در مواجهه با استرس در هنگام شیوع ویروس کرونا

کودکان ممکن است به روش‌های متفاوتی به استرس واکنش نشان دهند؛ مانند وابستگی بیشتر، اضطراب، عصبانیت یا آشفتگی، شب‌اداری و ...

به عکس‌العمل‌های فرزندتان به شکلی حمایتی پاسخ دهید، به نگرانی‌های آن‌ها گوش فرا داده و به آن‌ها عشق و توجه بیشتری نشان دهید.



کودکان در مواقع دشوار به عشق و توجه بزرگسالان نیاز دارند. برای آنان زمان بیشتری صرف کنید و به یاد داشته باشید که به فرزندتان خود گوش دهید، با مهربانی با آن‌ها صحبت کنید و به آن‌ها قوت قلب بدهید. در صورت امکان، برای کودک امکان بازی و آرامش فراهم آورید.



سعی کنید فرزندتان را در کنار خود و خانواده نگه دارید و از جدایی فرزندتان و سپردن آن‌ها به مربیان و ... تا حد امکان خودداری کنید. اگر به هر دلیل جدایی اتفاق بیفتد (مثلاً بستری شدن در بیمارستان) با آن‌ها تماس منظم (مثلاً از طریق تلفن) داشته باشید و به آنان اطمینان و آرامش خاطر دهید.



تا حد امکان به انجام اقدامات منظم و از پیش برنامه‌ریزی شده بپردازید یا نسبت به ایجاد موارد جدید در یک محیط تازه از جمله مدرسه اقدام کنید؛ مانند امکان یادگیری و همچنین زمانی برای بازی امن و آرامش یافتن کودکان.



در مورد آنچه رخ داده حقیقت را بگویید؛ توضیح دهید که اکنون چه اتفاقی افتاده است و اطلاعات واضحی را در مورد چگونگی کاهش خطر ابتلا آن‌ها به این بیماری، با کلماتی که می‌توانند بسته به سن‌شان درک کنند، به ایشان ارائه دهید.



این همچنین شامل ارائه اطلاعاتی در مورد آنچه می‌تواند با اطمینان خاطر رخ دهد (به عنوان مثال ممکن است یک عضو خانواده یا کودک احساس خوبی نداشته باشد و ممکن است مجبور شود برای مدتی به

بیمارستان مراجعه کند تا پزشکان به آنها کمک کنند بهبود پیدا کنند).



## مراقبت درباره ایمنی مواد غذایی

## نکات بهداشتی در تهیه غذا

از تخته گوشت و چاقوی جداگانه‌ای  
برای گوشت خام و غذاهای پخته شده  
استفاده کنید



قبل و بعد از دست زدن به  
مواد غذایی خام و پخته شده،  
دست‌های خود را بشویید

## نکات بهداشتی در تهیه غذا

از خوردن حیوانات مریض  
و یا حیواناتی که  
به علت بیماری مرده‌اند  
جداً بپرهیزید



## نکات بهداشتی در تهیه غذا

حتی در مناطقی که  
بیماری شیوع پیدا کرده است،  
مصرف محصولات گوشتی  
به شرط اینکه  
کاملاً پخته شده باشند  
و براساس توصیه‌های ذکر شده  
تهیه شده باشند منعی ندارد.



## حفظ سلامت هنگام مسافرت

در زمان سفر  
سالم بمانید

به هنگام عطسه یا سرفه  
جلوی بینی و دهان خود را با  
دستمال کاغذی و یا آرنج خود بگیرید  
و سپس بلافاصله دستمال را  
دور انداخته و دستهایتان را بشویید



اگر از ماسک استفاده میکنید، مطمئن شوید که  
بینی و دهان را کاملاً پوشانده‌اید و از دست زدن  
به ماسک حین استفاده از آن خودداری کنید



پس از هر بار استفاده از ماسک‌های یکبار مصرف  
بلافاصله آنها را دور انداخته  
و دستهایتان را بشویید

World Health  
Organizationسازمان بین‌المللی  
دانشگاهیاندر زمان سفر  
سالم بمانید

پرهیز از تماس نزدیک  
با افرادی که تب دارند  
و یا سرفه می‌کنند



شستن مرتب دست‌ها

با آب و صابون و یا  
ژل‌های ضدعفونی‌کننده الکلی

پرهیز از دست زدن به  
دهان، بینی و چشمان خود

World Health  
Organizationسازمان بین‌المللی  
دانشگاهیاندر زمان سفر  
سالم بمانید

فقط غذایی را بخورد  
که به خوبی پخته شده باشد



از بیرون انداختن آب دهان  
در محیط‌های عمومی خودداری کنید

از تماس نزدیک با همراهی با  
حیوانات بیمار خودداری کنید

World Health  
Organizationسازمان بین‌المللی  
دانشگاهیاندر زمان سفر  
سالم بمانید

اگر در هنگام سفر بیمار شدید  
به کارکنان اطلاع داده و  
سریعاً به پزشک مراجعه کنید



در صورت مراجعه به پزشک  
سابقه سفرهای خود را  
با او در میان بگذارید

World Health  
Organizationسازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان





## زمان و نحوه استفاده از ماسک

### زمان استفاده از ماسک

برای افراد سالم استفاده از ماسک تنها زمانی لازم است که در حال مراقبت از فرد مبتلا و یا مشکوک به ویروس کرونا هستند

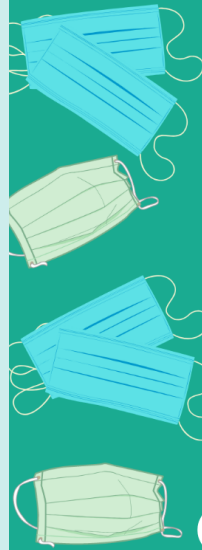
ماسک صورت را بپوشید، اگر عطسه و یا سرفه می کنید

استفاده از ماسک تنها زمانی موثر است که همراه با شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون یا محلول های ضد عفونی کننده الکلی باشد

اگر از ماسک استفاده می کنید، باید نحوه استفاده و دور انداختن صحیح آن را بلد باشید



طریقه پوشیدن  
استفاده، درآوردن  
و دور انداختن  
ماسک های صورت



سازمان بین المللی  
دانشگاهیان



شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید  
و مطمئن شوید که هیچ فاصله یا روزنه ای  
بین ماسک و صورت  
وجود نداشته باشد



شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

قبل از زدن ماسک به صورت  
دست های خود را با  
محلول های ضد عفونی کننده الکلی  
یا آب و صابون بشوید





شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

از دست زدن به ماسک

در حین استفاده از آن خودداری کنید

چنانچه این کار را انجام دادید

دست‌هایتان را با محلول ضد عفونی کننده الکلی

یا آب و صابون بشوید



ISIC سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان

World Health  
Organization

شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

به محض اینکه ماسک مرطوب شد

آن را با یک ماسک جدید تعویض کنید

و هرگز از ماسک‌های یک‌بار مصرف

بیشتر از یک مرتبه استفاده نکنید



ISIC سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان

World Health  
Organization

شیوه گذاشتن، استفاده، درآوردن و دور انداختن یک ماسک

برای درآوردن ماسک:

آن را از پشت سر در بیاورید

(به جلوی ماسک دست نزنید)

فورا آن را درون یک سطل زباله درب‌دار بیاندازید

و دست‌هایتان را با محلول ضد عفونی کننده الکلی

یا آب و صابون بشوید



ISIC سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان

World Health  
Organization

## واقعیت‌ها و پرسش‌هایی درباره کرونا

برف و هوای سرد نمی‌توانند ویروس کرونا را از بین ببرند

### واقعیت:

برف و هوای سرد

نمی‌توانند ویروس کرونا را

از بین ببرند

در اینجا دلیلی وجود ندارد که ثابت کند هوای سرد ویروس کرونا یا بیماری‌های دیگر را از بین می‌برد. دمای نرمال بدن انسان فارغ از دمای محیط بیرونی حدود ۳۶.۵ الی ۳۷ درجه سانتیگراد است. موثرترین روش برای حفاظت در برابر ویروس کرونا، شستن مکرر دست‌ها با محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی یا آب و صابون است.



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19



سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان

حمام آب داغ تاثیری در جلوگیری از ابتلاء به ویروس کرونا ندارد

### واقعیت:

حمام آب داغ تاثیری در جلوگیری

از ابتلاء به ویروس کرونا ندارد

حمام آب داغ جلوی ابتلای شما به ویروس کوید-۱۹ را نمی‌گیرد. دمای نرمال بدن شما فارغ از دمای آب، حدود ۳۶.۵ الی ۳۷ درجه سانتیگراد است. در واقع حمام کردن با آب خیلی داغ می‌تواند زیان‌آور بوده و باعث سوختگی شما شود. بهترین راه پیشگیری در برابر ویروس کوید-۱۹، شستن مداوم دست‌ها است. با این کار ویروس‌هایی که احتمال دارد بر روی دست‌هایتان باشند از بین می‌روند و در نتیجه از انتقال ویروس از طریق لمس چشم‌ها، بینی و دهان جلوگیری خواهد شد.



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19



سازمان بین‌المللی  
دانشگاهیان



ویروس کرونا نمی تواند از طریق کالاهای وارداتی منتقل شود

### واقعیت:

ویروس کرونا نمی تواند از طریق کالاهای تولیدشده در چین و یا دیگر کشورهای دارای نمونه های مثبت ابتلا به این بیماری، منتقل شود

اگرچه ویروس کرونا می تواند از چند ساعت تا چند روز (بسته به نوع سطح) بر روی سطوح مختلف باقی بماند، اما احتمال اینکه این ویروس پس از جابه جایی، حمل و مواجهه با شرایط و دماهای متفاوت زنده بماند، بسیار ناچیز است. اگر فکر می کنید که سطحی آلوده است، از محلول های ضد عفونی کننده برای تمیز کردن آن استفاده کنید. پس از لمس سطوح نیز دست هایتان را با محلول های ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کرده و یا با آب و صابون بشویید.



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19

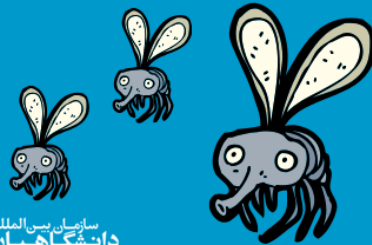


ویروس کرونا نمی تواند از طریق نیش پشه منتقل شود

### واقعیت:

ویروس کرونا نمی تواند از طریق نیش پشه منتقل شود

تا به امروز شاهد و مدرک علمی دال بر انتقال ویروس کرونا از طریق نیش پشه پیدا نشده است. ویروس کرونای جدید ویروسی تنفسی است که عمدتاً از طریق قطرات ریزی که هنگام عطسه یا سرفه فرد مبتلا خارج می شود انتقال می یابد. امکان ابتلا از طریق آب دهان و مخاط بینی نیز وجود دارد. جهت مراقبت در برابر این ویروس، دست هایتان را به صورت مکرر با محلول های ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کرده یا با آب و صابون بشویید. همچنین از تماس نزدیک با افرادی که عطسه یا سرفه می کنند اجتناب کنید.



World Health Organization

#Coronavirus

#COVID19






آیا دست خشک کن ها در نابودی ویروس کرونا موثرند؟

آیا دست خشک کن ها در نابودی ویروس کرونا موثرند؟

خیر؛ دست خشک کن ها نمی توانند ویروس کوید-۱۹ را از بین ببرند. برای مراقبت در برابر ویروس کرونا، باید دست های خود را مرتب با محلول ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کرده یا با آب و صابون بشوید. بعد از شستن دست هایتان، آن ها را با استفاده از دستمال کاغذی یا خشک کن های دست کاملاً خشک نمایید.




World Health Organization ISIC سازمان بین المللی دانشگاهیان #2019nCoV

آیا لامپ های فرابنفش می توانند ویروس کرونا را نابود کنند؟

آیا لامپ های فرابنفش می توانند ویروس کرونا را نابود کنند؟

لامپ ها و دستگاه های تولید کننده اشعه ماوراء بنفش را نباید برای ضد عفونی کردن دست یا هر قسمت دیگر بدن استفاده کرد زیرا تشعشع فرابنفش به پوست آسیب می رساند.




World Health Organization ISIC سازمان بین المللی دانشگاهیان #2019nCoV

اسکنرهای حرارتی تا چه حد در تشخیص افراد مبتلا به کرونا موثرند؟

اسکنرهای حرارتی تا چه حد در تشخیص افراد مبتلا به ویروس کرونا موثرند؟

اسکنرهای حرارتی در تشخیص افرادی که به دلیل ابتلا به ویروس کرونا، دمای بدنشان بالاتر از حد نرمال است، کارایی دارند. با این حال، این اسکنرها نمی توانند افرادی را که مبتلا هستند ولی هنوز تب ندارند شناسایی کنند، زیرا از زمان ابتلای فرد به ویروس کرونا تا بروز علائمی مانند تب بالا بین ۲ تا ۱۰ روز طول می کشد.



World Health Organization ISIC سازمان بین المللی دانشگاهیان #2019nCoV



آیا اسپری کردن الکل و کلر روی تمام بدن، باعث از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟

## آیا اسپری کردن الکل و کلر روی تمام بدن، باعث از بین رفتن ویروس کرونا می شود؟

خیر. اگر ویروس از قبل وارد بدن شده باشد، اسپری کردن الکل و کلر بر روی بدن تاثیری بر آن نخواهد داشت. اسپری کردن چنین موادی می تواند برای بافت لباس ها و همچنین غشاهای مخاطی (دهان و چشمها) مضر باشد. توجه داشته باشید که الکل و کلر برای ضد عفونی کردن سطوح مفید هستند اما باید احتیاطهای لازم را در استفاده از آنها به کاربرد.

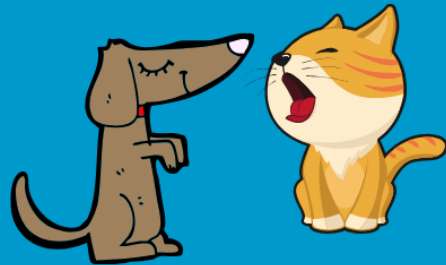


سازمان بین المللی دانشگاهیان #2019nCoV

آیا حیوانات خانگی می توانند ناقل ویروس کرونا باشند؟

## آیا حیوانات خانگی می توانند ناقل ویروس کرونا باشند؟

تاکنون به صورت علمی ثابت نشده است که حیوانات خانگی مانند سگها و گربهها می توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند. با این حال بهتر است بعد از هر بار تماس با حیوانات خانگی، دستهایتان را با آب و صابون بشویید. با این کار از انتقال باکتری هایی مانند ای کولای و سالمونلا که میان انسان و حیوان مشترک هستند، جلوگیری می کنید.

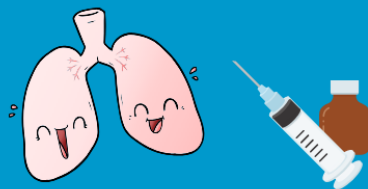


سازمان بین المللی دانشگاهیان #Coronavirus

آیا واکسن های ذات الریه می توانند در برابر ویروس کرونا موثر باشند؟

## آیا واکسن های ذات الریه می توانند در برابر ویروس کرونا موثر باشند؟

خیر- واکسن های ذات الریه مانند واکسن پنوموکوک و هموفیلوس آنفلوانزا نوع بی نمی توانند در برابر ویروس کرونا از شما محافظت کنند. این ویروس آنقدر جدید و متفاوت ظاهر شده که لازم است واکسن مخصوص خودش ساخته شود. دانشمندان در حال تحقیق و تلاش برای ساخت واکسن کوید-۱۹ هستند و سازمان بهداشت جهانی نیز از فعالیت های آنها حمایت می کند. اگرچه این واکسن ها در برابر ویروس کرونای جدید موثر نیستند، اما دریافت واکسن بیماری های تنفسی در جهت حفظ سلامتی به شدت توصیه می شود.



سازمان بین المللی دانشگاهیان #2019nCoV



آیا شستشوی مرتب بینی با محلول‌های نمکی از ابتلای شما به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند؟

خیر- مدرکی وجود ندارد که نشان دهد شستشوی مداوم بینی با محلول‌های نمکی از ابتلای افراد به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد شستشوی مداوم بینی با محلول نمکی، روند بهبودی بیماری را که سرما خورده‌اند تسریع می‌کند. با این حال، تاثیر این کار بر جلوگیری از بیماری‌های تنفسی ثابت نشده است.

آیا شستشوی مرتب بینی با محلول‌های نمکی از ابتلای شما به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند؟



World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

#2019nCoV

آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند؟

سیر یک ماده غذایی کاملاً سالم و دارای برخی خواص ضد میکروبی است. با این حال شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف سیر می‌تواند از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کند.

آیا خوردن سیر می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا کمک کند؟



World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

#2019nCoV

آیا ویروس کرونا تنها افراد سالمند را بیمار می‌کند؟

همه افراد با هر سنی، مستعد ابتلا به ویروس کرونا هستند. سالمندان و همچنین افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند (مانند آسم، دیابت و بیماری‌های قلبی) نسبت به گروه‌های دیگر در برابر این ویروس آسیب‌پذیرترند و شدت بیماری در آنها بیشتر خواهد بود. سازمان بهداشت جهانی به همه افراد با هر سنی توصیه می‌کند تا اقدامات پیشگیرانه لازم را در برابر ویروس کرونا انجام دهند. به عنوان مثال توصیه‌های موجود در زمینه شستشوی دست‌ها و بهداشت فردی را رعایت کنند.

آیا ویروس کرونا تنها افراد سالمند را بیمار می‌کند یا جوان‌ها نیز در برابر این ویروس آسیب‌پذیرند؟



World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان

#Coronavirus

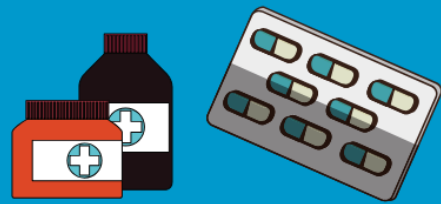


آیا می‌توان برای جلوگیری و درمان ویروس کرونا، از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کرد؟

## آیا می‌توان برای جلوگیری و درمان ویروس کرونا از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده کرد؟

خیر- آنتی‌بیوتیک‌ها فقط برای مقابله با باکتری‌ها استفاده می‌شوند و در برابر ویروس‌ها اثری ندارند. کرونای جدید (کوید-۱۹) یک ویروس است و بنابراین نباید از آنتی‌بیوتیک‌ها برای پیشگیری و درمان آن استفاده کرد.

با این حال، ممکن است به بیماران بستری شده مبتلا به ویروس کرونا، آنتی‌بیوتیک هم داده شود زیرا احتمال عفونت باکتریایی هم وجود دارد.



World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان #Coronavirus

آیا داروی خاصی برای جلوگیری از ابتلا یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟

## آیا داروی خاصی برای جلوگیری از ابتلا یا درمان ویروس کرونا وجود دارد؟

تا به امروز، دارویی جهت پیشگیری یا درمان ویروس کرونا وجود ندارد.

البته باید از بیماران مبتلا به این ویروس مراقبت مناسب به عمل آید تا از علائم بیماری کاسته شده و درمان شوند. افرادی هم که علائم بیماری در آنها با شدت بیشتری ظهور پیدا کرده است، باید تحت مراقب‌های ویژه قرار گیرند. برخی راه‌های درمانی نیز در حال بررسی هستند و در آزمایشگاه‌ها مورد تست قرار خواهند گرفت. سازمان بهداشت جهانی با کمک به همکاران خود به تسریع فرآیندهای تحقیق و توسعه در این رابطه کمک می‌کند.



World Health Organization



سازمان بین‌المللی دانشگاهیان #Coronavirus





## مقابله با کرونا در محیط کار

در ژانویه سال ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی (WHO) شیوع بیماری کروناویروس جدید در استان هوبی کشور چین را به عنوان وضعیت اضطراری بهداشت عمومی در سطح بین‌المللی اعلام کرد. این سازمان خطر گسترش بیماری کروناویروس ۲۰۱۹ (Covid-19) به سایر کشورهای جهان را بسیار بالا اعلام کرد.

سازمان بهداشت جهانی و مقامات بهداشت عمومی در سراسر جهان برای مهار شیوع کوید-۱۹ در حال فعالیت هستند. با این حال، موفقیت طولانی مدت در این زمینه به راحتی قابل دسترس نیست. اگر بخواهیم جلوی شیوع این بیماری را بگیریم، تمام بخش‌های جامعه ما - از جمله مشاغل و کارفرمایان - باید نقش خود را ایفا کنند.

### نحوه انتشار کوید-۱۹

وقتی شخص مبتلا به کوید-۱۹ سرفه کرده یا بازدم می‌کند، باعث پخش قطرات مایع آلوده به ویروس در هوا می‌شود. بیشتر این قطرات روی سطوح و اشیای اطراف مانند میز کار، میز تحریر یا تلفن می‌نشینند. چنانچه فردی این سطوح یا اشیای آلوده به ویروس را لمس کند و سپس به چشم، بینی یا دهان خود دست بزند، به کوید-۱۹ مبتلا خواهد شد. همچنین در صورت ایستادن در فاصله یک متری از شخص مبتلا به کوید-۱۹ نیز امکان ابتلا به این بیماری از طریق تنفس قطرات ریز منتشر شده به هنگام سرفه یا نفس کشیدن فرد بیمار وجود دارد. به عبارت دیگر، کوید-۱۹ به شکلی مشابه آنفولانزا گسترش می‌یابد. بیشتر افراد آلوده به کوید-۱۹ علائم خفیفی را تجربه کرده و بهبود می‌یابند؛ با این حال، برخی از آنها با شدت بیشتری بیمار می‌شوند و ممکن است به مراقبت‌های پزشکی در بیمارستان نیاز داشته باشند. خطر بیماری جدی با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد؛ به گونه‌ای که به نظر می‌رسد افراد بالای ۴۰ سال نسبت به افراد زیر ۴۰ سال آسیب‌پذیرتر هستند. افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و اشخاصی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی دارند نیز بیشتر مستعد بروز علائم شدید و جدی هستند.

### در این بخش نکاتی را درباره موارد زیر ارائه می‌کنیم:

۱. روش‌هایی ساده برای جلوگیری از شیوع کوید-۱۹ در محل کار
۲. نحوه مدیریت خطرات کوید-۱۹ هنگام برگزاری جلسات و رویدادها
۳. نکاتی که باید هنگام مسافرت خود و کارمندان در نظر بگیرید
- ۴- آماده سازی محل کار در صورت ورود ویروس کوید-۱۹

## ۱ - روش‌های ساده برای جلوگیری از شیوع کوید-۱۹ در محل کار

اقدامات کم هزینه‌ی زیر به جلوگیری از شیوع عفونت‌ها در محل کار شما مانند: سرماخوردگی، آنفولانزا و آنفولانزای معده کمک کرده و از مشتریان، پیمانکاران و کارمندان محافظت می‌کند.

کارفرمایان باید از همین لحظه فارغ از این که کوید-۱۹ به جوامع کاری آن‌ها رسیده یا نه، شروع به پیاده‌سازی این اقدامات نمایند. این اقدامات می‌توانند مانع کاهش روزهای کاری به دلیل بیماری کارکنان شوند و در صورتی که ویروس کرونای جدید وارد محیط کاری شما شود، سرعت انتشار آن را کاهش داده و یا حتی متوقف کنند.



### مطمئن شوید که محل کار شما تمیز و بهداشتی است:

لازم است سطوح (به عنوان مثال میز و جداول) و اشیاء (مانند تلفن و صفحه کلید) با ضد عفونی کننده مرتباً پاک شوند.

چرا؟ زیرا یکی از راه‌های اصلی پخش ویروس کوید-۱۹، تماس با سطوح آلوده توسط کارمندان و مشتریان است.

### شستشوی منظم و کامل دست‌ها را در میان کارکنان، پیمانکاران و مشتریان ترویج دهید.

- مخازن حاوی ژل ضد عفونی کننده دست را در نقاط مهم و پر رفت و آمد محیط کار قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که این مخازن به طور مرتب پر می‌شوند.
- پوسترهایی که شستشوی دست را تبلیغ می‌کنند نصب کنید؛ آن‌ها را از مسئولان بهداشت عمومی محلی خود بخواهید یا به [www.WHO.int](http://www.WHO.int) مراجعه کنید.
- علاوه بر پوستر از روش‌های ارتباطی دیگری نیز مانند استفاده از راهنمایی‌های ماموران بهداشت و ایمنی شغلی، جلسات توجیهی و اشتراک اطلاعات در شبکه داخلی جهت ارتقاء شستشوی دست‌ها استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که کارمندان، پیمانکاران و مشتریان به مکان‌هایی دسترسی داشته باشند که بتوانند دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- چرا؟ زیرا با شستشوی دست‌ها ویروس نابود می‌شود و از شیوع کوید-۱۹ جلوگیری خواهد شد.

### بهداشت تنفسی مناسب را در محیط کار ترویج کنید.

- پوسترهایی که بهداشت تنفسی را تبلیغ می‌کنند نصب کنید. علاوه بر این، از روش‌های ارتباطی دیگری نیز مانند استفاده از راهنمایی‌های ماموران بهداشت و ایمنی شغلی، جلسات توجیهی و اشتراک اطلاعات در شبکه داخلی و غیره استفاده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که ماسک صورت و دستمال کاغذی در محل کار شما وجود داشته باشد، تا آن دسته از افرادی که آبریزش بینی دارند یا سرفه می‌کنند بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. سطل‌های زباله درب‌دار نیز برای دور انداختن بهداشتی آن‌ها لازم است.
- چرا؟ زیرا بهداشت تنفسی مناسب مانع از انتشار کوید-۱۹ می‌شود.

### به کارمندان و پیمانکاران توصیه کنید قبل از سفرهای کاری با ارگان‌های مشاور سفر مشورت کنند.

به کارمندان، پیمانکاران و مشتریان خود بگویید که اگر ویروس کرونای جدید در محل کار شیوع پیدا کند، افرادی که علائمی مانند سرفه خفیف یا تب درجه پایین (۳۷,۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر) دارند، باید در خانه بمانند. همچنین اگر مجبور شده‌اند داروهای ساده‌ای مانند پاراستامول / استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپیرین مصرف کنند، باید در خانه بمانند (یا از خانه کار کنند) زیرا امکان دارد این داروها علائم عفونت را مخفی کرده باشند.

- به شکل مستمر این نکته را اعلام کنید که کارکنان در صورت دارا بودن علائم خفیف کوید-۱۹ نیز باید در خانه بمانند.
- پوسترهایی را با این پیام در مکان‌های کاری نمایش دهید. از طریق کانال‌های ارتباطی دیگری نیز که در سطح سازمان در اختیار دارید به انتشار این پیام پردازید.
- سازمان‌هایی مانند خدمات بهداشت حرفه‌ای، مقام مسئول بهداشت عمومی محلی یا سایر شرکای شما ممکن است محتواهایی تبلیغاتی را جهت انتشار این پیام تهیه کرده باشند.
- این نکته را برای کارمندان روشن کنید که آنها می‌توانند این مدت زمان در خانه ماندن را به عنوان مرخصی بیماری حساب کنند.



## ۲ - نحوه مدیریت خطر کوید-۱۹ هنگام برگزاری جلسات و رویدادها

چرا کارفرمایان و سازمان دهندگان باید در مورد کوید-۱۹ فکر کنند؟

برگزارکنندگان جلسات و رویدادها باید به خطر احتمالی کوید-۱۹ ببینند زیرا:

- این خطر وجود دارد که افرادی که در جلسه یا رویداد شما شرکت می‌کنند، ناخواسته ویروس کوید-۱۹ را با خود به جلسه بیاورند. دیگران ممکن است ناآگاهانه در معرض کوید-۱۹ قرار بگیرند.
- با این که بیشتر افراد کوید-۱۹ را به صورت خفیف تجربه می‌کنند، اما این ویروس می‌تواند برخی افراد را به شدت بیمار کند. از هر ۵ نفر مبتلا به کوید-۱۹، ۱ نفر به مراقبت‌های پزشکی در بیمارستان نیاز پیدا خواهد کرد.

### ملاحظات اساسی برای جلوگیری یا کاهش خطرات کوید-۱۹

#### ۱ - قبل از جلسه یا رویداد

توصیه‌های مسئولین محل برگزاری جلسه یا رویداد را بررسی کنید. به توصیه‌های آنها عمل کنید.

• برای جلوگیری از ابتلا به بیماری در جلسه یا رویداد، برنامه آماده‌ای داشته باشید.

- به این نکته فکر کنید که آیا واقعا به برگزاری نشست یا جلسه به صورت رو در رو حضوری نیاز است یا خیر. آیا می‌توان این جلسات را به شکل تلفنی یا ویدیوکنفرانس برگزار کرد؟
- آیا می‌توان جلسه یا رویداد را به گونه‌ای تقلیل داد که تعداد کمتری از مردم در آن شرکت کنند؟
- کانال‌های اطلاعاتی و ارتباطی را از قبل با شرکای کلیدی مانند مقامات بهداشت عمومی و مراقبت‌های بهداشتی چک کرده و از عملکرد آنها اطمینان یابید.
- اقامت و تدارکات کافی از جمله دستمال کاغذی و مواد ضدعفونی کننده دست را برای استفاده همه شرکت‌کنندگان از قبل سفارش دهید. ماسک‌های جراحی را در دسترس قرار دهید تا هرکسی که علائم تنفسی داشت از آنها استفاده کند.
- مکان‌هایی را که کوید-۱۹ در آنجا در گردش است به صورت فعالانه کنترل کنید. از قبل به شرکت‌کنندگان اکیدا توصیه کنید که در صورت مشاهده علائم و یا احساس ناخوشی در جلسه شرکت نکنند.
- اطمینان حاصل کنید که همه برگزارکنندگان، شرکت‌کنندگان، تهیه‌کنندگان غذا و بازدیدکنندگان حاضر در رویداد، جزئیات تماس خود را ارائه دهند: اطلاعاتی مانند شماره تلفن همراه، ایمیل و آدرس محل اقامت. به وضوح برای آنها بیان کنید که در صورت ابتلای هر یک از مشارکت‌کنندگان در مراسم به یک بیماری عفونی مشکوک، اطلاعات تماس آنها را در اختیار مقامات بهداشت عمومی محلی خواهید گذاشت. اگر آنها با این کار موافقت نکنند، حق شرکت در جلسه یا رویداد را نخواهند داشت.

طرحی واکنشی آماده کنید تا در صورت بیمار شدن هر یک از حاضرین در جلسه و بروز دادن علائم کوید-۱۹ مانند سرفه خشک، تب و ضعف، واکنش مناسبی از خود نشان دهید. این طرح باید حداقل شامل موارد زیر باشد:

- اتاق یا منطقه‌ای را شناسایی کنید که شخصی را که احساس ناخوشی می‌کند یا علائم بیماری دارد، بتوان در آنجا مستقر کرده با خیال راحت از دیگران جدا کرد.
- برای چگونگی انتقال ایمن آنها از آنجا به مراکز درمانی برنامه‌ای داشته باشید.
- برنامه‌ریزی کنید که اگر یکی از شرکت‌کنندگان در جلسه، کارمندان یا پرسنل خدمات، در حین جلسه یا بعد از آن، دارای تست کرونای مثبت شوند، چه اقداماتی را انجام دهید.



- از قبل درباره‌ی اجرای این برنامه با ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا بخش بهداشت به توافق برسید.

## ۲ - در طول جلسه یا رویداد

- درباره ویروس کرونای جدید و اقداماتی که برگزارکنندگان در جهت ایمن‌سازی این رویداد انجام داده‌اند، ترجیحاً هم به صورت کتبی و هم شفاهی اطلاعاتی را ارائه کنید.
- اعتمادسازی کنید. به عنوان مثال: در ابتدای جلسه، روش‌های سلام کردن بدون استفاده از دست را تمرین کنید.
- شرکت‌کنندگان در جلسه یا رویداد را به شستن مداوم دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از محلول‌های ضدعفونی کننده حاوی الکل تشویق کنید.
- شرکت‌کنندگان را تشویق کنید که در صورت سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی بپوشانند. تهیه و تعیبه دستمال کاغذی و سطل‌های زباله درب‌دار نیز نباید فراموش شود.
- راه ارتباطی یا شماره تلفنی را اختصاص دهید تا شرکت‌کنندگان در صورت نیاز به ارائه اطلاعات یا پرسیدن سوالات بهداشتی خود بتوانند با آن تماس بگیرند.
- مخازن حاوی ژل ضدعفونی کننده دست را در نقاط پرتردد محل برگزاری رویداد نصب کنید.
- در صورت وجود فضای خالی، صندلی‌ها را طوری بچینید که شرکت‌کنندگان حداقل یک متر از هم فاصله داشته باشند.
- در صورت امکان پنجره‌ها و درها را باز کنید تا از تهویه مناسب محل برگزاری رویداد اطمینان حاصل شود.
- اگر کسی احساس ناخوشی کرد، بر اساس برنامه‌ای که از قبل آماده کرده‌اید عمل کنید یا با خط تلفن ویژه خود تماس بگیرید.
- بسته به وضعیتی که در منطقه شما وجود دارد یا بر اساس سابقه مسافرت شخص شرکت‌کننده در رویداد، وی را در اتاق مجزایی که تدارک دیده‌اید اسکان دهید. به وی یک ماسک تنفسی ارائه کنید تا با حفظ نکات بهداشتی به منزل رفته و یا به مجموعه درمانی مشخص شده مراجعه کند.
- از همه شرکت‌کنندگان بخاطر همکاری و رعایت توصیه‌های بهداشتی تشکر کنید.

## ۳ - بعد از جلسه

- ۱ - حداقل به مدت یک ماه اسامی و اطلاعات تماس همه شرکت‌کنندگان را نزد خود نگه دارید. این به مقامات بهداشت عمومی کمک می‌کند تا در صورت بیمار شدن یک یا چند نفر به مدت کوتاهی پس از رویداد، مقامات بتوانند افرادی را که در این رویداد در معرض ویروس کرونای جدید بوده‌اند، ردیابی کنند.
۲. اگر شخصی در جلسه یا رویداد به عنوان فرد مشکوک به کروناویروس از دیگران جدا شود، سازمان‌دهنده مراسم باید این حقیقت را به همه شرکت‌کنندگان اطلاع دهد. باید به آن‌ها توصیه شود که به مدت ۱۴ روز علائم خود را تحت نظر داشته باشند و روزی دوبار دمای بدن خود را اندازه بگیرند.
۳. اگر افراد شرکت‌کننده در مراسم، علائمی جزئی مانند سرفه خفیف یا تب درجه پایین (یعنی دمای ۳.۳۷ درجه سانتیگراد یا بیشتر) را در خود مشاهده کردند، باید در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند. این به معنای اجتناب از تماس نزدیک (۱ متر یا نزدیکتر) با افراد دیگر از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا بخش بهداشت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرند و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را با آن‌ها در میان بگذارند.
- ۴- از همه شرکت‌کنندگان به دلیل همکاری در اجرای قوانین و توصیه‌های موجود تشکر کنید.



### ۳ - نکاتی که باید هنگام مسافرت خود و کارمندانان در نظر بگیرید

#### • قبل از سفر

اطمینان حاصل کنید که سازمان و کارمندانان به آخرین اطلاعات موجود در مورد مکان‌های آلوده به ویروس کرونای جدید دسترسی داشته باشند. می‌توانید این اطلاعات را از آدرس اینترنتی زیر دریافت کنید:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

- سازمان شما باید مزایا و خطرات مربوط به برنامه‌های سفری پیش‌رو را براساس آخرین اطلاعات، ارزیابی کند.
- از اعزام کارمندان که ممکن است در برابر بیماری‌های جدی آسیب پذیرتر باشند (به عنوان مثال کارمندان مسن و کسانی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و ریوی هستند) به مناطقی که کوید-۱۹ در آنجا شایع است خودداری کنید.
- اطمینان حاصل کنید که کلیه افرادی که به مکان‌های دارای موارد مثبت کوید-۱۹ سفر می‌کنند، توسط یک متخصص واجد شرایط مصاحبه شوند (مانند خدمات بهداشتی کارکنان، ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا مشاور بهداشت عمومی محلی).
- به کارمندان که به سفر می‌روند، مواد ضدعفونی کننده الکلی بدهید (کمتر از ۱۰۰٪). این کار می‌تواند شستشوی منظم دست‌ها را تسهیل کند.

#### • هنگام مسافرت:

- کارمندان را تشویق کنید که مرتباً دست‌های خود را بشویند و حداقل یک متر از افرادی که سرفه یا عطسه می‌کنند، فاصله بگیرند.
- مطمئن شوید که کارکنان در صورت احساس بیماری در هنگام مسافرت، آگاه باشند که باید چه کاری را انجام دهند و با چه کسانی تماس بگیرند.
- اطمینان حاصل کنید که کارکنان شما از دستورالعمل‌های مقامات محلی جایی که به آن سفر می‌کنند، پیروی می‌کنند. به‌عنوان مثال: اگر از طرف مقامات محلی به آن‌ها گفته شود که حق رفتن به جایی را ندارند، بایستی از این دستور تبعیت کنند. کارمندان شما باید محدودیت‌های محلی در سفر، حمل و نقل و اجتماعات بزرگ را رعایت کنند.

#### • هنگامی بازگشت از مسافرت:

- کارمندان که از منطقه آلوده به کوید-۱۹ بازگشته‌اند، باید به مدت ۱۴ روز علائم خود را تحت نظر قرار دهند و روزی دو مرتبه دمای بدن خود را اندازه بگیرند.
- حتی اگر علائم جزیی مانند سرفه خفیف یا تب درجه پایین (یعنی دمای ۳۷,۳ درجه سانتیگراد یا بیشتر) را در خود مشاهده کردند، باید در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند. این به معنای اجتناب از تماس نزدیک (یک متر یا نزدیکتر) با افراد دیگر از جمله اعضای خانواده است. آنها همچنین باید با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود یا بخش بهداشت عمومی محل زندگی‌شان تماس گرفته و جزئیات سفر و علائم اخیر خود را به اطلاع آن‌ها برسانند.



## ۴ - آماده سازی محل کار در صورت ورود ویروس کوید-۱۹

- برای اینکه هنگام ابتلای شخصی به بیماری کوید-۱۹ در محل کار عکس العمل مناسبی از خود نشان دهید، از پیش یک طرح اقدام عملی تهیه کنید:
  - در این طرح باید فرد بیمار در محیط کار، در اتاق یا فضای مستقر شود که از دیگران جدا باشد. این کار تعداد افرادی را که با فرد بیمار در تماسند کاهش می‌دهد. باید با مقامات بهداشت محلی نیز تماس گرفته شود.
  - بدون اینکه باعث ایجاد فضای منفی و تبعیض در محل کار شوید، افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند را شناسایی کرده و حمایت‌های لازم را از آن‌ها به عمل آورید. این افراد می‌توانند شامل کسانی باشند که به تازگی به مناطق آلوده سفر کرده‌اند و یا شرایطی دارند که آن‌ها را مستعد بیماری شدید می‌کند (بیماری‌هایی مانند دیابت و امراض قلبی و ریوی و سن بالا).
  - مراجع بهداشتی را در جریان طرح‌های خود قرار دهید و نظرات و پیشنهادهای آن‌ها را جویا شوید.
- دورکاری را در سازمان خود ترویج کنید. در شرایطی که ویروس کرونای جدید در اجتماع شما شیوع پیدا کند، ممکن است مراجع بهداشتی توصیه کنند که مردم از حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ اجتناب کنند. دورکاری می‌تواند به سازمان کمک کند تا در عین حفظ عملیات، از سلامتی کارمندان نیز محافظت شود.
- برای ادامه کار در شرایط شیوع گسترده ویروس کرونای جدید، طرحی آماده کنید:
  - این طرح به آماده‌سازی سازمان شما در برابر شیوع احتمالی کوید-۱۹ در محل کار یا جامعه کمک می‌کند. همچنین می‌تواند در مورد سایر شرایط اضطراری بهداشتی نیز کارآمد باشد.
  - این طرح باید به چگونگی ادامه فعالیت سازمان در شرایطی که تعداد قابل توجهی از کارکنان، پیمانکاران و تامین‌کنندگان به دلایلی مانند محدودیت‌های رفت و آمد یا بیماری نمی‌توانند در محل کار حاضر شوند، پردازد.
  - در مورد این برنامه با کارمندان و پیمانکاران خود صحبت کنید و مطمئن شوید که نسبت به کارهایی که ذیل این طرح باید انجام دهند و کارهایی که نباید انجام دهند آگاهی لازم را داشته باشند. نکات کلیدی را به آن‌ها گوشزد کنید؛ نکاتی مانند اهمیت دوری از کار حتی در صورت مشاهده علائم خفیف و یا در صورت اجبار به مصرف داروهای ساده‌ای مثل پاراستامول و ایبوپروفن که ممکن است علائم کرونای جدید را پنهان کنند.
  - اطمینان حاصل کنید که طرح شما سلامت روانی و پیامدهای اجتماعی مربوط به مبتلایان کوید-۱۹ را در محیط کار و اجتماع دربر می‌گیرد و اطلاعات و پشتیبانی لازم را ارائه می‌دهد.
  - کسب و کارهای کوچک و متوسط که فاقد پشتیبانی بهداشتی و رفاهی داخل سازمانی برای کارکنان خود هستند، باید قبل از وقوع هرگونه وضعیت اضطراری، با ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و اجتماعی، قراردادهایی منعقد کرده و مشارکت کنند.
  - ممکن است مقام بهداشت عمومی محلی یا ملی شما قادر به پشتیبانی و ارائه راهنمایی در روند تهیه این برنامه باشد.

### به یاد داشته باشید:

اکنون زمان آماده شدن برای کوید-۱۹ فرا رسیده است. با اقدامات پیشگیرانه و برنامه‌ریزی ساده می‌توان تفاوت بزرگی ایجاد کرد. اقدام شما در این مرحله به مراقبت و حفاظت از کارکنان و کسب و کارتان کمک خواهد کرد.



## ضمائم

### پیامک‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیار کم است، اما به معنی بی اهمیت بودن آن نیست. (۱۳۹۸/۱۲/۶)
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان و زنان باردار و افراد دارای نقص سیستم ایمنی و افراد دارای بیماری زمینه‌ای (قلبی و عروقی تنفسی) گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند. (۱۳۹۸/۱۲/۶)
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی و تنگی نفس از علائم شایع بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند، در کودکان و سالمندان می‌تواند همراه با تهوع و استفراغ و دل درد باشد. (۱۳۹۸/۱۲/۷)
- از دست دادن و ریبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن، اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون نمایید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز و خام خودداری کنید. (۱۳۹۸/۱۲/۷)

هموطن گرامی

لطفاً در هنگام سوخت‌گیری در جایگاه‌ها، حتی الامکان از خودرو خارج نشوید و اجازه دهید عملیات سوخت‌گیری و پرداخت توسط اپراتور جایگاه انجام شود، در غیر اینصورت حتماً از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. (۱۳۹۸/۱۲/۱۲)

هموطن گرامی،

قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، برای تشخیص احتمال ابتلای خود یا نزدیکان به ویروس کرونا، نرم افزار زیر را نصب و استفاده نمایید. آدرس نصب از: (۱۳۹۸/۱۲/۱۴)

<https://cafebazaar.ir/app/co.health.covid>

هموطن گرامی،

قبل از مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی، برای تشخیص احتمال ابتلای خود یا نزدیکان به ویروس کرونا، نرم افزار زیر را نصب و استفاده نمایید. دانلود رایگان: (۱۳۹۸/۱۲/۱۴)

<https://cutt.ly/ac19>



## تست کرونا به صورت آنلاین

این سامانه، توسط سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران طراحی شده است.

### تست کرونا

#### آیا من کرونا دارم؟ آیا باید به بیمارستان مراجعه کنم؟

در وضعیت همه‌گیری کرونا یکی از مشکلات اصلی، مراجعه بی‌مورد به مراکز درمانی است. چرا که هم باعث آلودگی جدید شده و هم امکان خدمت‌رسانی به افراد نیازمند را پایین می‌آورد.

در عین حال ممکن است علایمی پیدا کنیم که به ابتلای کرونا شک داشته باشیم. در این صورت راهکار چیست؟

این برنامه تلاش می‌کند با مطرح کردن چند پرسش پزشکی به یک تصمیم بالینی برسیم: آیا هم اکنون نیاز به مراجعه به پزشک و مراکز درمانی دارم یا نه؟

⚠ توجه: الگوریتم‌های این برنامه با همکاری اساتید و نظارت سازمان نظام پزشکی تهیه شده اما نباید نتایج آن را به صورت ۱۰۰ درصد قابل اتکا بدانید.

<https://test.corona.ir>





## مراکز درمانی

پیش از هر گونه مراجعه به مراکز درمانی،

با شماره تلفن ۱۹۰ (داخلی ۶)

جهت دریافت اطلاعات پیرامون بیماری کرونا

تماس بگیرید.

ردیف	دانشگاه	شهر	بیمارستان	تلفن
1	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	مرکز غربالگری بیمارستان سیلان تامین اجتماعی	۰۴۵۳۳۳۳۹۷۹۱
2	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	درمانگاه شبانه روزی سجاد	۰۴۵۳۳۴۲۹۴۷۴
3	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	درمانگاه شبانه روزی، امام رضا	۰۴۵۳۳۳۳۹۰۲
4	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	کلینیک ویژه وحدت	۰۴۵۳۳۴۲۵۲۹۶
5	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	اردبیل	کلینیک ویژه سوانح سوختگی امام	
6	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	پارس آباد	کلینیک بیمارستان شهدا شهر پارس آباد	
7	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	شهر گرمی	کلینیک بیمارستان ولایت	
8	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	بیله سوار	کلینیک بیمارستان امام	
9	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	مشکین شهر	کلینیک بیمارستان ولی عصر شهر	
10	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	نمین	کلینیک بیمارستان مام	
11	دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	کوثر	کلینیک بیمارستان امام	
12	دانشگاه علوم پزشکی البرز	کرج	کلینیک مهدیه	
13	دانشگاه علوم پزشکی البرز	کرج	کلینیک ویژه بیمارستان کمالی	
14	دانشگاه علوم پزشکی البرز	کرج	کلینیک امام علی	
15	دانشگاه علوم پزشکی البرز	کرج	کلینیک کوثر	
16	دانشگاه علوم پزشکی اراک	اراک	کلینیک تخصصی و فوق تخصصی امام رضا (ع)	۴۴۵۲۲۰۱۰ الی ۱۱۲
17	دانشگاه علوم پزشکی اراک	اراک	کلینیک سرپایی بیمارستان آیت ا. خوانساری	۳۴۶۶۰۱۹۲
18	دانشگاه علوم پزشکی اسدآباد	اسدآباد	کلینیک تخصصی بیمارستان حضرت قائم	
19	دانشگاه علوم پزشکی اسفراین	اسفراین	امام خمینی	
20	دانشگاه علوم پزشکی ایلام	ایلام	کلینیک شهید مصطفی خمینی	۰۸۴۳۳۳۶۹۳۸۰
21	دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر	ایرانشهر	کلینیک ویژه وحدت ایرانشهر	
22	دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر	چابهار	کلینیک ویژه سینای چابهار	
23	دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر	نیک شهر	کلینیک ویژه نیک شهر	
24	دانشگاه علوم پزشکی ایران	تهران	کلینیک بیمارستان هاجر	
25	دانشگاه علوم پزشکی ایران	رباط کریم	کلینیک ویژه رباط کریم	
26	دانشگاه علوم پزشکی ایران	شهر ری	کلینیک ویژه فیروزآبادی شهر ری	
27	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه گلستان غرب	۴۴۷۰۲۹۰۴
28	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه صاحب کوثر	۴۴۵۶۵۰۰۳
29	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه مرزداران غرب	۴۴۲۱۲۱۰۰
30	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه کاشف	۴۴۰۴۸۵۱۷
31	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه پاک	۴۴۴۴۴۴۱۹
32	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه ساقی	۴۴۰۴۴۴۴۱
33	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه خیریه فرمان فرمایان	۶۶۷۹۷۱۷۱
34	دانشگاه علوم پزشکی ایران	غرب تهران	درمانگاه ایران زمین	۶۶۹۳۷۲۹۳
35	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	اصفهان	عیسی بن مریم	
36	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	اصفهان	بیمارستان خورشید	
37	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	اصفهان	بیمارستان امین	
38	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	اصفهان	بیمارستان غرضی	



	بیمارستان امام حسین	اصفهان	دانشگاه علوم پزشکی اصفهان	39
	بیمارستان طالقانی	ارومیه	دانشگاه علوم پزشکی ارومیه	40
	عارفیان سپاه	ارومیه	دانشگاه علوم پزشکی ارومیه	41
	امام رضا تامین اجتماعی	ارومیه	دانشگاه علوم پزشکی ارومیه	42
۳۲۲۰۰۴۸۷	درمانگاه فوق تخصصی امید	بابلسر	دانشگاه علوم پزشکی بابل	43
۳۲۱۹۳۰۹۸	کلینیک ویژه تخصصی علی ابن موسی الرضا	بهشهر	دانشگاه علوم پزشکی بابل	44
۰۵۸۳۱۵۱۳۰۱	کلینیک ویژه امام علی	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	45
۰۵۸۳۲۲۳۳۴۴۸	درمانگاه شفا	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	46
۰۵۸۳۲۲۲۱۹۲۷	درمانگاه خاتم الانبیاء	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	47
۰۵۸۳۲۴۰۲۰۰۰	درمانگاه جواد الائمه سپاه	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	48
۰۵۸۳۲۲۴۰۱۱۳۵	درمانگاه هلال احمر	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	49
۰۵۸۳۱۳۰	درمانگاه بیمارستان ثامن الائمه	بجنورد	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	50
۰۵۸۳۶۲۲۴۳۰۸	درمانگاه هلال احمر	شیروان	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	51
۰۵۸۳۶۳۴۰۲۵۶	کلینیک ویژه شبکه بهداشت	شیروان	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	52
۰۵۸۶۳۶۳۱۱	درمانگاه صحت	شیروان	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	53
۰۵۸۳۲۲۷۶۲۲۰	درمانگاه سیدالشهدا	جاجرم	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	54
۰۵۸۳۲۲۷۶۰۰۱	کلینیک بیمارستان جواد الائمه	جاجرم	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	55
۰۵۸۳۲۲۴۰۷۲۲	درمانگاه بیمارستان پورسینا	آشخانه	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	56
۰۵۸۳۶۴۲۵۵۲۴	درمانگاه بیمارستان شهدا	فاروج	دانشگاه علوم پزشکی بجنورد	57
	کلینیک تخصصی امام رضا	بم	دانشگاه علوم پزشکی بم	58
۰۳۴۴۴۳۱۷۰۱۱	۲۲ بهمن	بم	دانشگاه علوم پزشکی بم	59
۰۳۴۴۴۳۶۱۲۰۱	محمدآباد	ریگان	دانشگاه علوم پزشکی بم	60
۰۳۴۳۳۲۱۸۱۴۱۲	فهرج	فهرج	دانشگاه علوم پزشکی بم	61
۰۳۴۴۴۲۷۱۵۲۷	نظام شهر	نرمانشیر	دانشگاه علوم پزشکی بم	62
۰۷۶۳۳۳۴۵۰۰۱	کلینیک ویژه تخصصی و فوق تخصصی	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	63
	درد بیمارستان شهید محمدی	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	64
۰۷۶۳۳۶۶۷۲۰۰	کودکان	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	65
۰۷۶۳۳۳۳۳۳۳۳۹	ام لایلا	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	66
۰۷۶۴۲۲۱۴۱۲۲	حضرت ابوالفضل میناب	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	67
۰۷۶۴۴۲۲۶۰۶۶	شهدا بندرلنگه	بندرلنگه	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	68
۰۷۶۴۴۶۳۴۰۳۰	رستماني پارسيان	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	69
۰۷۶۴۴۳۲۱۶۱۰	فارابی بستک	بستک	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	70
۰۷۶۳۳۲۲۸۱۱۲	نیاپور خمیر	خمیر	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	71
۰۷۶۳۵۴۲۲۱۶۷	فاطمه الزهرا حاجی آباد	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	72
۰۷۶۴۲۸۸۲۰۹۶	امام علی رودان	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	73
	امام رضا	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	74
	خاتم الانبیا	بندرعباس	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	75
	پیامبر اعظم	قشم	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	76
	خاتم الانبیا	جاسک	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	77
	امام سجاد	سیریک	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	78
	بقیه الله	بشاگرد	دانشگاه علوم پزشکی بندر عباس	79
	کلینیک تخصصی بیمارستان دکتر شهیدزاده	بهبهان	دانشگاه علوم پزشکی بهبهان	80
	کلینیک ملت در شهر بوشهر	بوشهر	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	81
	کلینیک مبعث تامین اجتماعی	بوشهر	دانشگاه علوم پزشکی بوشهر	82
۳۲۲۲۲۳۰۰	درمانگاه امام رضا	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	83
۳۱۶۲۲۰۰۱	درمانگاه ولی عصر	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	84
۹-۳۱۶۲۸۰۰۰	بیمارستان شهدا	قائن	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	85



۳۱۶۲۷۳۰۰	بیمارستان حضرت رسول	فردوس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	86
۳۲۳۸۳۰۰۰	بیمارستان شهید مصطفی خمینی	طبس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	87
۳۲۹۳۳۵۰۰	بیمارستان شهید آتشدهست	نهبندان	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	88
	درمانگاه تامین اجتماعی	نهبندان	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	89
۳۲۶۶۴۷۵۴	بیمارستان علی بن ابیطالب	سربیشه	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	90
۳۱۳۰۸۷۷۷	بیمارستان خاتم الانبیاء	درمیان	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	91
۳۲۹۰۵۱۷۶	کلینیک بیمارستان امام علی	سرابان	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	92
۳۲۷۸۲۰۱۱	کلینیک بیمارستان شفا بشرویه	بشرویه	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	93
۳۲۵۰۱۳۰۰	بیمارستان کوثر حاجی آباد	زیرکوه	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	94
	کلینیک ویژه هاشمی زاده	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	95
۳۱۲۱۱۲۱۲	درمانگاه بیمارستان میلاد تامین اجتماعی	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	96
۳۲۳۱۸۰۲۶	درمانگاه بیمارستان بوعلی ارتش	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	97
۳۲۳۳۱۳۸۰	دارالشفاء ولی عصر خیریه	بیرجند	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	98
	درمانگاه تامین اجتماعی قائن	قائن	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	99
	درمانگاه تامین اجتماعی	فردوس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	100
۳۲۷۲۱۰۰۲ الی ۳	دارالشفاء امام حسین خیریه	فردوس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	101
	درمانگاه تامین اجتماعی	طبس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	102
۳۲۸۲۳۳۹۲	دارالشفاء حضرت ابوالفضل	طبس	دانشگاه علوم پزشکی بیرجند	103
۰۴۱۳۳۳۷۳۴۱۰	کلینیک شیخ الرییس	تبریز	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	104
۰۴۱۳۳۸۰۴۴۸۶	کلینیک امام خمینی	تبریز	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	105
۰۴۱۳۳۸۰۴۴۰۰	کلینیک اسدآبادی	تبریز	دانشگاه علوم پزشکی تبریز	106
	جوادالائمه	ترت حیدریه	دانشگاه علوم پزشکی ترت حیدریه	107
	بیمارستان رازی تامین اجتماعی	ترت حیدریه	دانشگاه علوم پزشکی ترت حیدریه	108
	کلینیک بیمارستان سجاده	ترت جام	دانشگاه علوم پزشکی ترت جام	109
	کلینیک بیمارستان رسول اکرم	ترت جام	دانشگاه علوم پزشکی ترت جام	110
	غربالگری بیمارستان مهر مادر	ترت جام	دانشگاه علوم پزشکی ترت جام	111
	مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱	ترت جام	دانشگاه علوم پزشکی ترت جام	112
		تهران	دانشگاه علوم پزشکی تهران	113
	کلینیک ویژه امام علی ع	شهرکرد	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	114
	کلینیک بیمارستان هاجر	شهرکرد	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	115
	کلینیک امام رضا	کوهنگ	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	116
	درمانگاه وابسته به مرکز بهداشت	شهرکرد	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	117
	درمانگاه وابسته به مرکز بهداشت	شهرکرد	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	118
	درمانگاه وابسته به مرکز بهداشت	شهرکرد	دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد	119
	درمانگاه بیمارستان لقمان	تهران	دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی	120
	درمانگاه مسیح دانشوری	تهران	دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی	121
	درمانگاه طرفه	تهران	دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی	122
	درمانگاه شهدای گمنام	تهران	دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی	123
	کلینیک بیمارستان واسعی	سیزوار	دانشگاه علوم پزشکی سیزوار	124
۰۵۱۵۷۲۵۳۶۵۷	کلینیک تامین اجتماعی	گناباد	دانشگاه علوم پزشکی گناباد	125
۰۵۱۵۷۲۲۲۶۱۹	کلینیک ویژه ۲۲ بهمن	گناباد	دانشگاه علوم پزشکی گناباد	126
	آیت ا. مدنی	بجستان	دانشگاه علوم پزشکی گناباد	127
	کلینیک ویژه علامه بهلول	گناباد	دانشگاه علوم پزشکی گناباد	128
			دانشگاه علوم پزشکی خوی	129
۴۲۵۳۷۲۳	کلینیک ویژه افشار	دزفول	دانشگاه علوم پزشکی دزفول	130
۴۲۲۲۱۹۸۸	کلینیک یازهرا	دزفول	دانشگاه علوم پزشکی دزفول	131
	کلینیک بیمارستان گنجویان	دزفول	دانشگاه علوم پزشکی دزفول	132



133	دانشکده علوم پزشکی خلخال	خلخال	مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ شهری
134	دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور	اهواز	کلینیک بیمارستان رازی
135	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	کلینیک ویژه هنری ۰۷۱۵۴۳۴۵۰۶۶
136	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	کلینیک امام رضا ۰۷۱۵۴۳۳۰۰۱-۱۴
137	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	مرکز بهداشتی درمانی امام صادق ۰۷۱۵۴۳۲۲۹۰۴
138	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	مرکز ۱۶ ساعته امام رضا (درمانگاه شماره ۶)
139	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	کلینیک بیمارستان پیمانیه
140	دانشگاه علوم پزشکی جهرم	جهرم	مرکز بهداشتی درمانی شهری الغدیر
141	دانشگاه علوم پزشکی حیرفت	کهنوج	بیمارستان ۱۲ فروردین
142	دانشگاه علوم پزشکی حیرفت	قلعه گنج	کلینیک بیمارستان شهیدا
143	دانشگاه علوم پزشکی حیرفت	منوجان	کلینیک بیمارستان امام حسین
144	دانشگاه علوم پزشکی حیرفت	رودبار	کلینیک بیمارستان سیدالشهدا
145	دانشگاه علوم پزشکی حیرفت	حیرفت	کلینیک ویژه ولایت
146	دانشکده علوم پزشکی خمین	خمین	کلینیک تخصصی بیمارستان امام خمینی
147	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	ایهر	کلینیک ویژه امام سجاد
148	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	خدابنده	کلینیک ویژه بیمارستان امیرالمومنین
149	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	خرمدره	کلینیک ویژه بیمارستان بوعلی سینا
150	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	زنجان	کلینیک ویژه شفیعیه
151	دانشکده علوم پزشکی سراب	سراب	درمانگاه شماره ۳ بهداشت
152	دانشگاه علوم پزشکی سمنان	دامغان	کلینیک تخصصی برادران رضایی دامغان
153	دانشگاه علوم پزشکی سمنان	سمنان	فاطمیه-کلینیک ویژه مستقل
154	دانشگاه علوم پزشکی سمنان	سمنان	مجموعه کلینیک های ویژه
155	دانشگاه علوم پزشکی سمنان	گرمسار	کلینیک تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی
156	دانشگاه علوم پزشکی سمنان	مهدیشهر	کلینیک ویژه تخصصی مهدیشهر
157	دانشگاه علوم پزشکی شاهرود	میامی	
158	دانشگاه علوم پزشکی شاهرود	شاهرود	کلینیک تخصصی بیمارستان امام حسین
159	دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان	رفسنجان	کلینیک ویژه سلامت
160	دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان	رفسنجان	اورژانس بیمارستان علی بن ابیطالب
161	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	زاهدان	کلینیک ویژه سلامت دانشگاه ۰۵۴۳۳۵۰۳۲۹۴
162	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	زاهدان	کلینیک ویژه عدالت دانشگاه ۰۵۴۳۳۴۴۲۱۷۰
163	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	زاهدان	کلینیک ویژه بیمارستان بوعلی
164	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	زاهدان	کلینیک سیدالشهدا
165	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	میرجاوه	درمانگاه علی بن ابیطالب
166	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	شهر سوران	مرکز سوران در
167	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	خاش	درمانگاه شهیدبهبشتی
168	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	سراوان	درمانگاه شماره ۳ شهری
169	دانشگاه علوم پزشکی زابل	زابل	کلینیک ویژه بیمارستان امام خمینی
170	دانشگاه علوم پزشکی زابل	زابل	کلینیک ویژه بیمارستان تامین اجتماعی
171	دانشگاه علوم پزشکی ساوه	ساوه	کلینیک ویژه مصطفی خمینی دانشگاهی
172	دانشگاه علوم پزشکی سیرجان	سیرجان	کلینیک ویژه مرحوم حسینی ۰۳۴۴۲۲۰۰۱۸۵
173	دانشگاه علوم پزشکی سیرجان	سیرجان	مرکز بهداشتی درمانی حسن مکی آبادی
174	دانشگاه علوم پزشکی سیرجان	سیرجان	کلینیک بیمارستان امام رضا
175	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	شیراز	شهید مطهری ۰۷۱۳۶۱۲۱۰۰۰ الی ۱
176	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	شیراز	بقیه الله ۰۷۱۳۸۳۷۷۲۷۲
177	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	شیراز	شهیدرضایی ۰۷۱۳۷۲۷۳۵۶۶
178	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	شیراز	بوستان ۰۷۱۳۶۲۲۰۶۰۱
179	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	شیراز	میرزایی ۰۷۱۳۳۶۲۳۴۵۴۱



۰۷۱۳۶۳۲۱۵۱۱	درمانگاه فاطمه هرا	شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	180
۰۷۱۳۷۵۷۷۵۰۱	درمانگاه حرین ریاحی	شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	181
۰۷۱۳۴۱۵۱۷۹۸۰	درمانگاه احمد بن موسی	شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	182
۰۷۱۳۷۳۱۹۵۳۳	درمانگاه ابوالفضل	شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	183
۰۷۱۳۷۳۰۸۹۱۶	درمانگاه سعدی	شیراز	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	184
	کلینیک هلال احمر	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	185
	کلینیک سپاه	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	186
	بیمارستان شهدای تامین اجتماعی	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	187
	بیمارستان الهادی	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	188
	بیمارستان محلی شعبیه	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	189
	مرکز بهداشت شماره ۱	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	190
	مرکز بهداشت شماره ۸	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	191
	بیمارستان خاتم الانبیا	شوشتر	دانشگاه علوم پزشکی شوشتر	192
۰۷۱۵۳۳۵۳۱۶۲	کلینیک بیماران حاد تنفسی کودکان	فسا	دانشگاه علوم پزشکی فسا	193
۰۷۱۵۳۳۱۰۷۶۶	کلینیک بیماران حاد تنفسی بزرگسال	فسا	دانشگاه علوم پزشکی فسا	194
	حضرت ولیعصر	فسا	دانشگاه علوم پزشکی فسا	195
	شریعتی	فسا	دانشگاه علوم پزشکی فسا	196
۰۲۸۳۲۸۸۰۹۲۰	شهداء آبیک	آبیک	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	197
۰۲۸۳۲۲۴۹۷۱۲	درمانگاه های تخصصی الوند	البرز	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	198
۰۲۸۳۴۲۲۲۰۳	کلینیک امام سجاد بویین زهرا	بویین زهرا	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	199
۰۲۸۳۳۳۵۹۵۵۱	پلی کلینیک تخصصی قدس ناکستان	ناکستان	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	200
۰۲۸۳۳۳۶۱۷۳۳	کلینیک ویژه دانشگاه	قزوین	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	201
		الوند	دانشگاه علوم پزشکی قزوین	202
۰۲۸۳۳۶۹۹۰۲۱	ویژه محمدزاده		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	203
۰۲۸۳۳۳۵۹۸۸۱	ویژه شهید رجایی		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	204
۰۲۸۳۳۷۹۰۶۴۸	ویژه ولایت		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	205
۰۲۸۳۳۲۳۶۳۷۴	کوثر		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	206
۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱	شفا		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	207
۰۲۸۳۲۵۷۳۰۹۴	محمدیه		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	208
۰۲۸۳۳۳۵۹۵۵۱	قدس		دانشگاه علوم پزشکی قزوین	209
	درمانگاه تخصصی دندان پزشکی فاطمیه	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	210
	کلینیک ویژه شهید رهنمون	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	211
	کلینیک ویژه بقائی پور	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	212
	کلینیک امام علی	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	213
	کلینیک خاتم الانبیاء	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	214
	کلینیک مرتاض	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	215
	کلینیک مجیبیان	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	216
	کلینیک سیدالشهدا	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	217
	کلینیک شهدای کارگر	قم	دانشگاه علوم پزشکی قم	218
۰۳۱۵۵۴۶۸۳۱۱	کلینیک ویژه مرکزی دانشگاه (اخوان)	کاشان	دانشگاه علوم پزشکی کاشان	219
۰۳۱۵۵۴۶۶۳۰۱	کلینیک امام رضا	کاشان	دانشگاه علوم پزشکی کاشان	220
۰۸۷۳۵۵۲۲۹۲۵	کلینیک ویژه تخصصی کامیاران	کامیاران	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	221
۰۸۱۳۵۱۲۸۰۰۱	دهگلان	دهگلان	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	222
۰۸۷۳۴۲۴۲۷۷۳	کلینیک رازی	بانه	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	223
۰۸۷۳۶۲۲۹۳۹۹	کلینیک سقز	سقز	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	224
	کلینیک	سنندج	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	225
	کلینیک بیمارستان توحید دانشگاهی	سنندج	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	226



۳۴۵۲۱۴۶۰	کلینیک فجر	مریوان	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	227
۵۲۲۰۱۵۰	کلینیک بیمارستان قروه	قروه	دانشگاه علوم پزشکی کردستان	228
	سینا زرنند	زرنند	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	229
۰۳۴۳۲۲۶۷۱۳۸	کلینیک بعثت	کرمان	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	230
۰۸۳۳۷۲۰۱۶۴۶	کلینیک ویژه پردیس	کرمانشاه	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	231
۰۸۳۳۷۱۰۶۰۰۱	کلینیک بوستان	کرمانشاه	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	232
۰۸۳۳۸۳۹۶۹۷۷	کلینیک شهید دکتر فتاحی	کرمانشاه	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	233
۰۸۳۳۸۴۵۳۴۸۶	کلینیک حاج دایی	کرمانشاه	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	234
۰۸۳۳۷۲۹۰۱۵۱	کلینیک مهدیه	کرمانشاه	دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	235
	بعثت ۱	کرمان	دانشگاه علوم پزشکی کرمان	236
	کلینیک مولی الموحدین	گراش	دانشگاه علوم پزشکی گراش	237
۰۱۷۳۴۲۲۰۸۰۲	درمانگاه شبانه روزی قائم (عج)	علی آباد کتول	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	238
۰۱۷۳۲۴۴۲۷۱۴	کلینیک ویژه دریانی	کالیکش	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	239
۰۱۷۳۲۳۴۷۷۲۲	کلینیک بیمارستان طالقانی گرگان	گرگان	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	240
۰۹۰۳۸۳۶۸۲۱	کلینیک بیمارستان پیامبر اعظم گنبد	گنبد	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	241
۰۹۹۰۱۴۱۴۳۰۰	کلینیک بیمارستان حضرت معصومه	آزاد شهر	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	242
۰۹۳۹۶۷۱۹۱۳۸	کلینیک بیمارستان امام خمینی	بندر ترکمن	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	243
۰۱۷۳۴۵۳۹۱۶۶	کلینیک بیمارستان آل جلیل آق قلا	آق قلا	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	244
۰۱۷۳۴۳۶۵۰۵۷	کلینیک بیمارستان شهدای بندر گز	بندر گز	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	245
	کلینیک بیمارستان امیرالمومنین	کردکوی	دانشگاه علوم پزشکی گلستان	246
	کلینیک دانشگاه علوم پزشکی گیلان	رشت	دانشگاه علوم پزشکی گیلان	247
	کلینیک بیمارستان رازی		دانشگاه علوم پزشکی گیلان	248
	کلینیک امام سجاد ع سپاه		دانشگاه علوم پزشکی گیلان	249
	کلینیک صابرین بنیاد جانبازان		دانشگاه علوم پزشکی گیلان	250
	بیمارستان ریفرال: ۲۲ بهمن		دانشگاه علوم پزشکی گیلان	251
	مرکز اسکرین: درمانگاه عطار		دانشگاه علوم پزشکی گیلان	252
	کلینیک تخصصی و فوق تخصصی هاشمی زاده	لار	دانشگاه علوم پزشکی لار	253
۰۷۱۵۲۲۶۸۷۵۳	کلینیک تامین اجتماعی	لار	دانشگاه علوم پزشکی لار	254
۳۳۳۳۶۴۰۱	کلینیک تخصصی بیمارستان شهدای عشایر	خرم آباد	دانشگاه علوم پزشکی لرستان	255
۴۲۶۱۳۷۴۰	کلینیک تخصصی آیت اله بروجردی	خرم آباد	دانشگاه علوم پزشکی لرستان	256
۰۴۱۳۷۲۲۱۵۳۲	کلینیک خواجه نصیرالدین طوسی ۱	مراغه	دانشگاه علوم پزشکی مراغه	257
	کلینیک خواجه نصیرالدین طوسی ۲	مراغه	دانشگاه علوم پزشکی مراغه	258
۰۴۱۳۷۲۳۰۵۵۵	کلینیک بیمارستان امیرالمومنین	مراغه	دانشگاه علوم پزشکی مراغه	259
۳۵۳۳۹۷۹۰	کلینیک بیمارستان طالقانی چالوس	چالوس	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	260
۳۴۵۴۱۴۰۱-۵	کلینیک بیمارستان امام سجاد رامسر	رامسر	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	261
۵۲۲۴۳۰۰۶	کلینیک ویژه شهید مصطفویان ساری	ساری	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	262
۵۵۲۲۲۰۳۱	کلینیک بیمارستان امام خامنه ای	عباس آباد	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	263
۳۳۳۶۱۷۰۰	کلینیک حاج مصطفی آشوری میانرود	ساری	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	264
۵۴۶۷۰۷۲۲	درمانگاه تخصصی بیمارستان شهدای محمودآباد	ساری	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	265
۳۳۸۸۶۲۷۱	درمانگاه تخصصی بیمارستان شهدای زیراب سوادکوه	ساری	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	266
۴۴۷۴۱۵۶۱	درمانگاه تخصصی بیمارستان حاج عزیزی جویبار	ساری	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	267
۴۲۴۵۲۹۵۵	درمانگاه تخصصی بیمارستان امام خمینی (ره)	فریدون کنار	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	268
۴۲۵۴۴۸۱۱	درمانگاه تخصصی بیمارستان امام حسین (ع)	نکا	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	269
۳۵۶۵۲۰۰۶	درمانگاه تخصصی بیمارستان شهید رجایی	تنکابن	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	270
۳۴۷۳۳۱۵۲	درمانگاه تخصصی بیمارستان شهید بهشتی	نوشهر	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	271
۵۴۳۳۷۰۰۵	درمانگاه تخصصی بیمارستان امام خمینی (ره)	نور	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	272
۵۲۳۳۳۲۱۲	درمانگاه تخصصی بیمارستان ثامن الامه	کلوگاه	دانشگاه علوم پزشکی مازندران	273



	کلینیک ویژه سیدی	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	274
	کلینیک ارتش	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	275
	کلینیک امام سجاد	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	276
	بیمارستان طالقانی	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	277
	کلینیک سیار سپاه	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	278
	کلینیک شهرداری	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	279
	کلینیک لشکر (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	280
	کلینیک آب و برق (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	281
	کلینیک تن (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	282
	باقفی (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	283
	سیلو (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	284
	احمدی (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	285
	ثامن ، امام علی (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	286
	سیدین (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	287
	ساختمان (مرکز خدمات جامع سلامت)	مشهد	دانشگاه علوم پزشکی مشهد	288
۰۵۱۴۳۳۰۴	کلینیک سرپایی ۲۲ بهمن	نیشابور	دانشگاه علوم پزشکی نیشابور	289
	درمانگاه خیام	نیشابور	دانشگاه علوم پزشکی نیشابور	290
	عطار	نیشابور	دانشگاه علوم پزشکی نیشابور	291
	امام علی	نیشابور	دانشگاه علوم پزشکی نیشابور	292
۳۲۵۳۳۴۵۰	کلینیک تخصصی فخریه	ملایر	دانشگاه علوم پزشکی همدان	293
۳۳۲۴۷۰۱۷	کلینیک تخصصی امام خمینی (ره) نهاوند	نهاوند	دانشگاه علوم پزشکی همدان	294
۳۸۳۲۱۳۷۰	کلینیک امام خمینی (ره)	همدان	دانشگاه علوم پزشکی همدان	295
۳۲۶۴۶۷۰۱	کلینیک تخصصی و فوق تخصصی مهدیه	همدان	دانشگاه علوم پزشکی همدان	296
	درمانگاه بیمارستان تامین اجتماعی آتیه	همدان	دانشگاه علوم پزشکی همدان	297
۳۴۲۴۴۷۳۰	کلینیک امید	همدان	دانشگاه علوم پزشکی همدان	298
	درمانگاه بیمارستان سینا	همدان	دانشگاه علوم پزشکی همدان	299
۰۹۱۷۴۲۱۰۴۳۶	کلینیک امام سجاد دهدشت	کهگیلویه	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	300
۰۷۴۳۱۲۲۰۳۹۶	کلینیک شفا گچساران	گچساران	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	301
۰۷۴۳۳۲۲۸۲۱۲	کلینیک شهید مفتاح	یاسوج	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	302
	درمانگاه بیمارستان شهید جلیل	یاسوج	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	303
	اورژانس قدیم (خاتم)	دهدشت	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	304
	والفجر	گچساران	دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	305
۳۶۳۰۱۷۰۰	کلینیک امام علی	یزد	دانشگاه علوم پزشکی یزد	306
۳۵۲۶۷۰۰۱	کلینیک تخصصی افشار	یزد	دانشگاه علوم پزشکی یزد	307
۳۳۱۲۳۰۵۰	کلینیک تخصصی رهنمون	یزد	دانشگاه علوم پزشکی یزد	308
۸۱۱۳۷۳۷	کلینیک تخصصی بقایی پور	یزد	دانشگاه علوم پزشکی یزد	309