



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی  
مطوبت اور بهداشتی

# راهنمای آموزشی سلامت زائران حج تمتع

این کتاب تیت و جمع الناس للدری بکلامه شایران و معدن المعالین علیه اهدات بشتات عظیم از راهب و من دخله کان اوساً



# آیا می دانید راه های انتقال و پیشگیری از ابتلا به بیماری های ناشی از کوروناویروس کدامند؟

این ویروس کشنده از خانواده سارس، برای اولین بار از خاورمیانه گزارش شده و به تدریج گسترش پیدا کرده است



بیماران مبتلا در قاره اروپا و آفریقا سابقه سفر به عربستان (مکه، ...)، امارات متحده عربی و اردن را داشته اند.

### انتقال فرد به فرد

ممکن است از فرد بیمار به دیگران منتقل شود.

### علائم بیماری

- تب (درجه حرارت بالای ۳۸ درجه سانتیگراد)
- سرفه
- تنفس مشکل

### پیشگیری و درمان

- رعایت موازین بهداشت فردی شامل شستوی مکرر دست ها و بالاخص آداب تنفسی (پوشاندن دهان با دستمال یا به تاجار با آستین) هنگام سرفه و عطسه نمودن
- اجتناب از روبوسی و دست دادن
- واکسن و درمان اختصاصی ندارد
- بستری در صورت نیاز

**توجه : تا ۱۴ روز بعد از تماس با حجاج در صورت بروز علائم فوق، حتما به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک معالج خود مراجعه یا با مرکز بهداشت شهرستان / استان محل سکونت خود تماس بگیرید.**

# بیماری کورونا ویروس خاورمیانه

(MERS-COV)

## چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده در یک کیسه نایلونی قرار داده و پس از گره زدن در سطل زباله بیاندازیم.



هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم.



در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم.



دست ها را بطور مکرر با آب و صابون بشوئیم.



اگر در خود علائم بیماری را دیدیم، در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران پرهیزیم.



در صورت مشاهده علائم بیماری، از دیگران (۱ متر) فاصله بگیریم.



از مالیدن و تماس آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم.



هنگام احوالپرسی از در آغوش گرفتن و بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

## علائم بیماری: تب - سرفه - تنفس مشکل



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

معاونت امور بهداشتی



## دانستنی هایی در مورد آنفلوانزا

آنفلوانزا بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفسی است که با سرماخوردگی تفاوت دارد؛ به طور معمول نشانه های آنفلوانزا شدیدتر است و بیمار اغلب نسبت به سرماخوردگی زمان بیش تری از کار و مدرسه باز می ماند

### علائم:

تب ، سرفه ، گلو درد، به همراه سردرد، آبریزش از بینی ، احساس گرفتگی بینی، دردهای عضلانی و مفصلی (درد بدن) و در برخی موارد اسهال و استفراغ

### راه های انتقال



- استنشاق هوای آلوده به ترشحات بیماران (انتقال از طریق قطرات تنفسی می باشد).
- دست دادن ، در آغوش گرفتن و روبوسی کردن با بیمار.
- تماس با اشیاء آلوده (دستمال ، سطوح ، ظروف و ..... ) به ترشحات بیمار (آب دهان و بینی و قطرات سرفه و عطسه).

- راه های پیشگیری و کنترل از بیماری:
- خودداری از تماس نزدیک با افراد بیمار (فاصله حداقل یک متر رعایت شود)
- شستن مکرر دستها با آب و صابون بخصوص در صورت تماس دستها با سطوح و اشیاء
- استفاده از دستمال کاغذی موقع عطسه و سرفه برای پوشاندن دهان و بینی
- خودداری از مالیدن دستها به چشمها، دهان و بینی
- دفع صحیح دستمال آلوده به ترشحات دهان و بینی ( دستمال را در یک کیسه نایلونی گذاشته و درب آنرا گره زده و در سطل آشغال بیندازید)



■ اگر در طی دو هفته پس از حج، به تب، سرفه و تنفس مشکل مبتلا شدید، به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی منطقه خود مراجعه نمایید. (امکانات تشخیص بیماری کورونا ویروس جدید فقط در بخش های دولتی فراهم می باشد.)

### همکاران ما در مراکز بهداشت شهرستان ها

همه روزه از ساعت ۸ صبح تا ۱۴/۳۰ و عصرها از ساعت ۱۶ الی ۱۹ با شماره تلفن های زیر آماده پاسخگویی و راهنمایی همشهریان محترم می باشند:

شماره تلفن واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها	نام شهرستان
۳۲۲۲۸۹۳۶	ارومیه
۴۴۶۲۶۶۰۴	اشنویه
۴۶۲۳۲۰۳۸	بوکان
۳۴۲۸۶۳۱۶	پلدشت
۴۴۲۲۲۷۷۹	پیرانشهر
۴۵۵۳۲۱۱۱	تکاب
۳۶۷۲۹۳۵۵	چاپپاره
۳۴۲۶۵۶۹۲	چالدران
۳۶۳۳۹۸۴۸	خوی
۴۴۳۳۱۳۱۳	سردشت
۳۵۲۴۴۰۴۱	سلماس
۴۶۳۳۱۳۸۲	شاهین دژ
۳۴۲۷۷۳۵۴	شوط
۳۴۲۲۲۵۳۳	ماکو
۴۲۴۴۲۴۸۹	مهاباد
۴۵۲۲۵۶۶۹	میاندوآب
۳۵۶۶۴۲۰۲	نقده

