



# CORONAVIRUS

CDC

تمهه شده در کمیته آموزش هبات پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

## ویروس‌های کرونا چه هستند؟

ویروس‌های کرونا گروه بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند حیوانات و انسان‌ها را آلوده کنند و باعث بروز ناراحتی‌های تنفسی شوند؛ این ناراحتی‌ها ممکن است به اندازه سرماخوردگی خفیف یا به اندازه ذات‌الریه شدید باشند. در موارد نادر، ویروس‌های کرونای حیوانی، انسان‌ها را آلوده می‌کنند و سپس بین آنها سرایت پیدا می‌کنند. شاید ویروس (SARS) نشانگان تنفسی حاد) در سال 2002 الی 2003 را به خاطر بیاورید؛ این ویروس نمونه‌ای از ویروس کرونا بود که از حیوانات به انسان منتقل شد. یکی دیگر از موارد مهم و جدیدتر نژاد ویروس کرونا (MERS) نشانگان تنفسی خاورمیانه) نام دارد که در سال 2012 در خاورمیانه کشف شد و به گفته دانشمندان این ویروس ابتدا از شتر به انسان انتقال پیدا کرده است.

## بطور خلاصه می توان گفت:

کرونا ویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید 19 را شامل می شود.

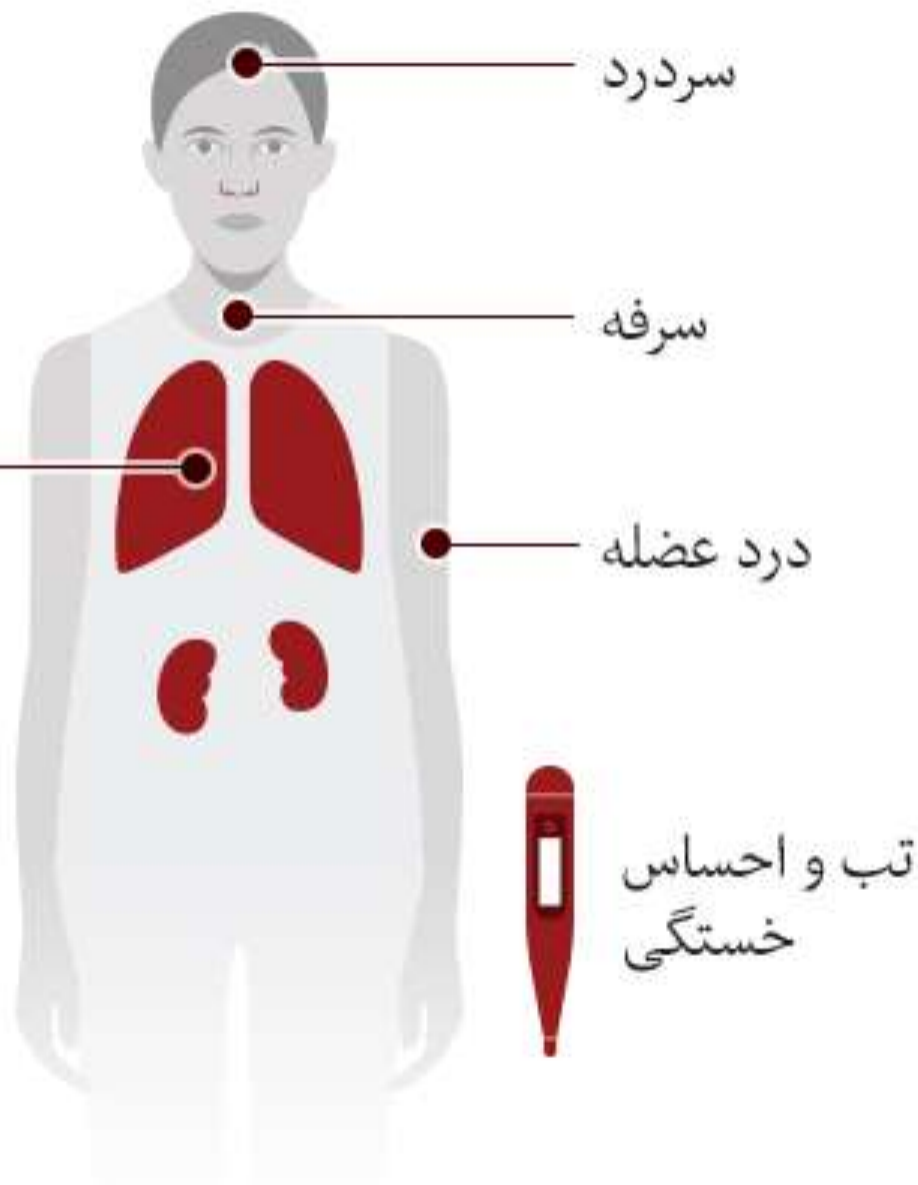
# علائم ویروس جدید چیست؟

در معمولی ترین حالت این ویروس باعث سرماخوردگی می شود اما در مواردی باعث سندرم حاد تنفسی یا همان " سارس " می شود.

1. شایع ترین علامت تب می باشد.
2. مهمترین علامت تنگی نفس است.
3. گلو درد
4. بدن درد
5. علائم گوارشی (اسهال، تهوع) که زیاد شایع نیست.



# نشانه های نوع تازه ویروس کرونا



تنگی نفس، مشکلات تنفسی

سردرد

سرفه

درد عضله

تب و احساس  
خستگی

آلودگی به ویروس با تب شروع می شود، سپس سرفه خشک و بعد از یک هفته، تنگی نفس ظاهر می شود. بعضی بیماران نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند.

## ابتلا به کرونا در کودکان چه علائمی دارد؟



### شایع‌ترین علامت ابتلا در کودکان



سن شروع بیماری در کودکان  
از ۱/۵ ماه تا ۱۷ سال

**یک درصد** از کودکان مبتلا به کووید-۱۹  
زیر ۱۰ سال بوده‌اند



**۸۰ درصد** کودکان مبتلا سابقه تماس با افراد مبتلا  
یا سفر به مناطق پرخطر داشته‌اند

کودکان آلوده ممکن است بدون علامت باشند یا علائم  
تب، سرفه خشک و خستگی را نشان دهند

برخی از کودکان علائم تنفس فوقانی از جمله  
گرفتگی و آبریزش بینی داشته‌اند

# ویروس کرونا: اقدامات لازم



دست هایتان را  
بشوید



هنگام سرفه کردن  
از دستمال استفاده  
کنید



به صورتتان دست  
نزنید

## ویروس چقدر خطرناک است؟

محققان بر این باورند که در هر هزار مورد ابتلا به این بیماری، بین 5 تا 40 مورد به مرگ منجر می شود. بهترین تخمین 9 نفر در هر هزار نفری یک درصد است. مدیر سازمان بهداشت جهانی به تازگی گفت: در سطح جهانی  $\frac{3}{4}$  درصد از مبتلایان به کووید 19 می میرند.



# احتمال مرگ و میر به چند عامل بستگی دارد:



- سن

- جنسیت

- وضعیت عمومی سلامت

- امکانات بهداشت و درمان در محلی که در آن زندگی می کنید.

# برای پیشگیری از پخش کردن یا ابتلا به ویروس چه باید کرد؟



دست هایتان را مرتب با آب و صابون بشوئید  
یا از مایع ضد عفونی کننده استفاده کنید



هنگام سرفه یا عطسه دستمال کاغذی جلوی  
دهانتان بگیرید



دستمال استفاده شده را دور بیندازید  
و سپس دستانتان را بشوئید



اگر دستمال ندارید از آستینتان  
استفاده کنید



از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان با دستان  
شسته نشده پرهیز کنید



از تماس با کسانی که بیمارند خودداری  
کنید

# ویروس کرونا چطور منتقل می شود؟



این بیماری از طریق ترشحات تنفسی فرد بیمار هنگامی که عطسه یا سرفه می کند، منتقل می شود.

قطره های پخش شده روی سطوح می نشیند و ویروس از طریق دست های دیگران به آنها منتقل می شود.

مردم هنگامی که دهان و بینی و چشمان خود را لمس می کنند به این بیماری مبتلا می شوند.

ویروس جدید موجب عفونت ریه می شود و با سرفه و عطسه همراه است.

# دوره نهفتگی بیماری چند روز است؟

✓ بطور متوسط 5 روز طول می کشد که فرد آلوده به ویروس، نشانه بیماری را بروز دهد.  
دوره نهفتگی بیماری تا 14 روز است اما محققان می گویند تا 24 روز هم طول می کشد.

## بطور کلی:

• دوره کمون بیماری از ۱ روز تا ۱۴ روز است (به طور متوسط ۵ روز) هرچند بیشتر هم ممکن است باشد.

• به عبارت دیگر بعد از آلوده شدن به ویروس بین یک تا ۱۴ روز فرد علائم بالینی را نشان می دهد

## فاصله مناسب هنگام ورزش برای پیشگیری از کرونا

رعایت فاصله اجتماعی در فعالیتهای ورزشی نظیر راه رفتن، دویدن، دوچرخه سواری آهسته و سریع مشخص شده است که انجام آن تا حد بسیار زیادی خطر ابتلا به ویروس کرونا را کاهش می دهد.

# فاصله اجتماعی

در فعالیت های ورزشی

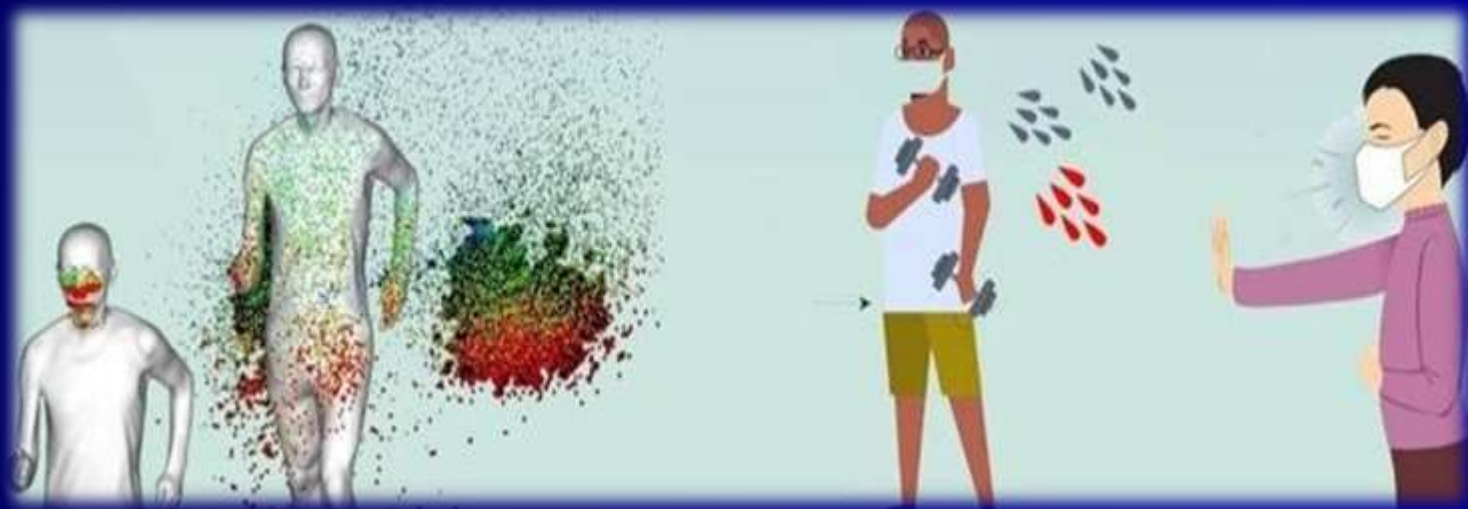
در زمان شیوع کرونا ویروس جدید



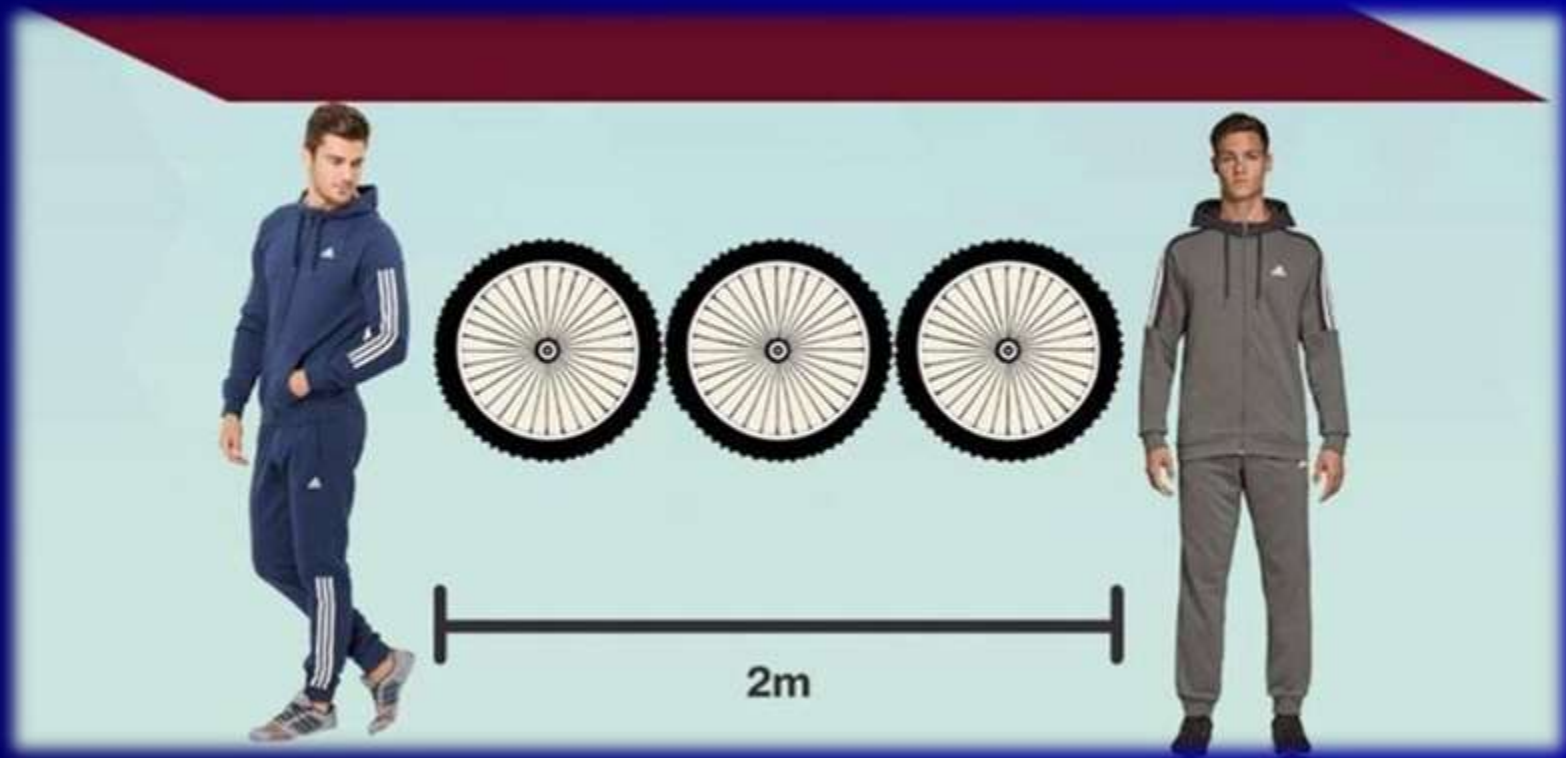
فاصله اجتماعی در فعالیت های ورزشی در همه گیری ویروس کرونا یکی از مسائل بسیار مهم است که رعایت آن خطر ابتلا به این ویروس را تا حد ممکن کاهش می دهد و در مدل سازی های سه بعدی دیده شده که ابری از ترشحات در اطراف فردی که در حال انجام فعالیت ورزشی است ایجاد می شود. افرادی که سرفه یا عطسه می کنند، ترشحات خود را دروسعت بیشتری پخش می کنند و حتی افرادی که هنگام ورزش سبک، فقط تنفس معمولی انجام می دهند در پشت سر خود ترشحات تنفسی بر جای می گذارند.

# ترشحات تنفسی در نزدیکی ورزش کننده

نقطه‌های قرمز در تصویر ذیل نشان دهنده ترشحات تنفسی هستند که البته ترشحات بزرگتر دارای قدرت آلودگی بیشتری بوده اما سریع‌تر به زمین می‌رسند. در هنگام تنفس افراد در حین دویدن، سرفه یا عطسه، ذرات تنفسی پخش شده و منجر به تنفس هوای آلوده توسط فردی می‌شود که در نزدیکی فرد ورزش کننده و به ویژه پشت سر او قرار دارد.



میزان فاصله ایمن در هنگام پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری در پاندمی کرونا در اغلب کشورها فاصله **یک تا دو متر** در بین افراد با وضعیت ثابت توصیه می‌شود و خیلی مهم است که از ترشحات تنفسی یکدیگر در زمانی که فعالیت انجام می‌شود اجتناب کرد.







## روبرو، کنار و پشت سر هم قرار نگیرید

مطالعات نشان می‌دهد که به دلیل احتمال قرارگیری در معرض ترشحات تنفسی و تعریق دیگران، افراد نباید در زمان راه رفتن و دویدن نسبت به یکدیگر در موقعیت‌های روبروی هم، کنار هم و پشت سر هم قرار گیرند.

علاوه بر این طبق مطالعات به نظر می‌رسد فاصله گذاری اجتماعی توصیه شده برای افرادی که در هوایی با باد ملایم در حال دویدن یا پیاده روی هستند، کمتر موثر است. میزان آلودگی زمانی که افراد هنگام انجام فعالیت بدنی پشت سر یکدیگر قرار گرفته‌اند، بیشتر است.

## فاصله مناسب در زمان راه رفتن، دویدن و دوچرخه سواری آهسته و سریع

بیشتر محققان توصیه می‌کنند فاصله گذاری اجتماعی در موقع راه رفتن چهار تا پنج متر، در زمان دویدن و دوچرخه سواری آهسته ۱۰ متر و در زمان دوچرخه سواری سریع حداقل ۲۰ متر باشد و در هنگام حرکات مارپیچ یا زمان عبور افراد از کنار هم باید این فاصله رعایت شود و در واقع باید تاکید کرد که در هنگام فعالیت ورزشی نباید در معرض ابر ترشحات تنفسی و تعریق یکدیگر قرار گیرید.



# شیوه ساخت محلول گندزدا برای سطوح (با رویکرد باشگاه های ورزشی)

■ یک قاشق غذاخوری وایتکس ۵ درصد + ۴ لیوان (یک لیتر) آب سرد

■ دو قاشق غذاخوری وایتکس ۲/۵ درصد + ۴ لیوان (یک لیتر) آب سرد

هرگز این محلول را به پوست دست، صورت و بدن نمالید.

این محلول خوراکی نیست.

هنگام استفاده در و پنجره را بلا بگذارید.

محلول ساخته شده فقط برای همان روز و طی چند ساعت خاصیت گندزدایی دارد.

پس از استفاده هر ورزشکار از وسایل ورزشی و تماس با تشک، کفشش یا سایر سطوح، آنها را با دقت ضدعفونی کنید.

پس از ضدعفونی، پارچه باید به دقت شسته، آبکشی و خشک شود، یا در صورت استفاده از حوله کاغذی با رعایت نکات بهداشتی آن را دور بیندازید.

ضدعفونی باید یا در یک جهت (مثلاً از چپ به راست) یا به صورت دایره هایی از سمت مرکز به محیط باشد.

برای ضدعفونی سطوح، یک پارچه تمیز یا حوله کاغذی را به این محلول آغشته کنید و روی سطوح مورد نظر بکشید.

این محلول فقط برای سطوح (دستگیره در، شیر آلات دستشویی و حمام، تشک و تشکچه ورزشی، تاتامی، وسایل بدنسازی و توپ ها) استفاده می شود.



# دستور کار گند زدایی سطوح و ضد عفونی دست ها

تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیری درب، میله راه پله، پشتی صندلی ها، و فرمان خودرو) باید ابتدا نظافت و سپس بر اساس جدول ذیل گند زدایی گردد

هنگام نظافت و گندزدایی خودرو و اماکن بسته باید خالی از افراد و دارای تهویه مناسب بوده و حین گند زدایی دنجره ها باز و فرد باید از دستکش و ماسک مناسب استفاده نماید - محلول گندزدا باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از 24 ساعت کاهش می یابد)

**مدت حدود 10 دقیقه ماندگاری برای اثربخشی مواد گند زدا بر روزی سطوح توصیه می گردد** **گند زدا با آب سرد تهیه گردد**

بهرتر است از مواد برپایه الکلی جهت ضد عفونی دست استفاده گردد در صورت در دسترس نبودن ماده الکلی از ماده موثره دارای کلر به شرح جدول ذیل استفاده شود

نحوه تهیه محلول کلر با غلظت مورد نیاز از وایتکس 5 درصد کلر فعال

نسبت رقیق سازی وایتکس با آب بر حسب واحد	نسبت رقیق سازی وایتکس با آب بر حسب قاشق غذا خوری / لیوان	کاربرد
۱به ۹۹	1 قاشق وایتکس در 1 لیتر آب (4 لیوان)	سطوح محیطی با آلودگی کم (غیر بحرانی)، ضد عفونی کردن دست ها، سطوح تمیز و سطوح خانگی و وسایل شخصی و...
۱به ۴۹	2 قاشق وایتکس در 1 لیتر آب (4 لیوان)	سطوح محیطی با آلودگی متوسط (نیمه بحرانی سالن ها و اتاق های اداری، خودروهای عمومی، اداری، شخصی و...)
۱به ۱۹	5 قاشق وایتکس در 1 لیتر آب (4 لیوان)	سطوح محیطی با آلودگی زیاد (بحرانی نظیر مراکز بهداشتی و درمانی آمبولانس ها مطب ها سرویس های بهداشتی و منسوجات به شدت آلوده)
۱به ۹	10 قاشق وایتکس در 1 لیتر آب (4 لیوان)	بی خطر کردن نمونه های بالینی مشکوک
۱به ۴	یک لیوان وایتکس در 1 لیتر آب (4 لیوان)	ترشحات خونی و اسهال...

ضد عفونی ضد عفونی دست با استفاده از الکل 70 درصد: برای تهیه الکل 70 درصد از الکل 96 درصد طبی بصورت زیر عمل می نمایم: در یک ظرف یک لیتری تقریباً 730 سی سی الکل 96 درصد را ریخته و مقدار 270 سی سی آب مقطر را به آن اضافه می کنیم (تقریباً سه حجم الکل به اضافه یک حجم آب مقطر و یا جوشیده شده)

## مدت زنده ماندن ویروس روی سطوح:

مدت زنده ماندن به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله:

- رطوبت
- جنس سطوح
- دمای هوا و سایر عوامل بستگی دارد.

بطور متوسط این ویروس روی سطوح از چند ساعت تا چند روز زنده می ماند.

حتی تا 9 روز زنده ماندن این ویروس روی سطوح نیز گزارش شده است.



# مدت زمان ماندگاری (مقاومت) کوروناویروس جدید (SARS-CoV-2)



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان آموزش  
پهناشهری آموزش، دانشگاه پزشکی تخصصی

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان درمان  
گروه آموزشی تخصصی پزشکی کرمان

منظور از ماندگاری (مقاومت) ویروس، حفظ قابلیت بیماری زایی است.  
ضمناً، قابلیت بیماری زایی بر روی سلول‌های کشت شده در محیط آزمایشگاه سنجیده شده است.

## جدول ۳:

### میزان مقاومت (پایداری)

#### بر اساس انواع مواد ضدعفونی

مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	نوع ضدعفونی کننده	
۵ دقیقه	۱ هیپوکلریت رقیق شده ۵ درصد	
	۲ الکل رقیق شده ۷۰ درصد	
۱۵ دقیقه	۳ آب و صابون (دمای ۲۲ درجه)	

## جدول ۲:

### میزان مقاومت (پایداری)

#### بر روی سطوح

مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	سطح	
۳ ساعت	۱ کاغذ	
	۲ چوب	
۲ روز	۳ پارچه	
	۴ شیشه	
۴ روز	۵ استیل	
	۶ پلاستیک	
	۷ سطح داخلی ماسک	
	۸ سطح خارجی ماسک	
بیش از ۷ روز		

## جدول ۱:

### میزان مقاومت (پایداری)

#### بر اساس دما

مدت زمان مقاومت (ماندگاری)	دما	
مقاوم (بیش از ۱۴ روز)	4°C	۱
۱۴ روز	22°C	۲
۲ روز	37°C	۳
۳۰ دقیقه	56°C	۴
۵ دقیقه	70°C	۵

## در تفسیر جدول فوق، موارد ذیل را باید مد نظر قرار داد:

نکته اول:	پارامتر های جدول یک، در محیط کشت آزمایشگاه و با رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته دوم:	پارامتر های جدول دو، در شرایط دمای 22°C و رطوبت 65% اندازه گیری شده است.
نکته سوم:	طبق بند ۳ جدول ۳، برای شست و شوی دست ها، قبلاً به اشتباه ادعا شده بود ۲۰ ثانیه تماس آب و صابون با کوروناویروس جدید سبب از بین رفتن ساختار آن می شود. ۲۰ ثانیه شست و شوی صحیح، ویروس را می شوید و می برد، اما تخریب نمی کند.
نکته چهارم:	اسیدی و قلیایی بودن محیط (معادل PH از ۳ تا ۱۰ دمای ۲۲ درجه سانتی گراد) تاثیری در از بین بردن ویروس نداشته است. لذا ویروس به تغییرات PH در این بازه مقاوم می باشد.

## شدت تظاهرات بالینی

شدت تظاهر بیماری بسیار متفاوت است. معمولا در 80 درصد افراد تظاهرات بیماری شبیه یک سرماخوردگی خفیف است و حتی ممکن است علائمی هم نداشته باشند.

• تقریبا یک ششم بیماران علائم شدید را نشان می دهند که 5 درصد از این افراد می توانند به سمت مشکلات شدید ریوی بروند

## میزان مرگ بر اثر ابتلاء به ویروس کرونا

میزان مرگ نسبت به سایر ویروس های این خانواده پایین تر است و حدود ۲ درصد افراد جان خود را از دست می دهند.





# راه های پیشگیری:

• دست های خود را مداوم با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید. (مهمترین راه پیشگیری)

• روش صحیح دست شستن را آموزش ببینید.

• از الکل و اسپری های با پایه الکل به مدت یک دقیقه جهت از بین بردن ویروس استفاده نمایید.

• از وسایلی مانند حوله به صورت مشترک استفاده نکنید.

• غذاها کاملاً پخته شود.

• دست ها قبل و بعد از مصرف هر مواد خوراکی حتماً ضدعفونی نمائید.

• حتی الامکان از غذاهای بیرون استفاده نشود.

• **مهمترین توصیه: در صورت داشتن سرماخوردگی از منزل خارج نشوید.**

• در صورت داشتن نشانه های تب، سرفه، تنگی نفس حتماً به پزشک مراجعه نمائید.

# 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 رو برو 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 میج هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شپیر آب را بپندید و دستمال را در سطل زباله بیاتدازید.

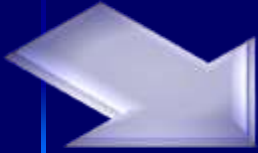
# ضد عفونی کننده های مناسب:

- استفاده از اتانول 80 درصد (70 تا 90 درصد) به همراه هیدروژن پراکسید ۱۲5 هزارم درصد
- ضد عفونی کننده های الکلی دارای میزان الکل مناسب (بر مبنای محصولات به ثبت رسیده در سازمان غذا و دارو توصیه میگردد)
- سفید کننده های حاوی کلر به میزان حدود 500 PPM (هیپوکلریت سدیم یک درصد) که به صورت زیر تهیه می شود:
- ۹۹ حجم آب + یک حجم هیپوکلریت سدیم پنج ممیز بیست و پنج درصد (بلیچ پنج درصد یا همان وایتکس)

**مواردی که دارای میزان الکل های پایین هستند در از بین بردن ویروس کارایی ندارند . مانند دستمال های مرطوب آغشته به الکل با درصد پایین.**

نکات مهمی که در باشگاه های ورزشی و فضاهای باز ورزشی باید رعایت کرد





- ✓ ورزشکاران همگانی در پارک ها و فضای باز باید حداقل فاصله **یک و نیم** متری با یکدیگر را رعایت کنند.
- ✓ فاصله ایمن با توجه به افزایش فعالیت تنفسی به حداقل **دو متر** بین هر ورزشکاری که داخل سالن بدنسازی تمرین می کند، افزایش یابد.
- ✓ در همه اماکن ورزشی پوستر و بنر آموزشی نصب و در معرض دید همگان قرار گیرد.
- ✓ دستگاه های ورزشی باید برای استفاده هر فرد و روزانه حداقل دو بار ضدعفونی شوند.
- ✓ کنترل مرتب توسط مدیر باشگاه برای وجود مواد ضدعفونی کننده، مواد شوینده در سرویس های بهداشتی و وجود پوسترها و بنرهای آموزشی و هشداردهنده صورت پذیرد.

## راه‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا

در طول روز، به دفعات دست‌ها را با آب و مابون حلال به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.

اگر آب و مابون در دسترس نبوده از ضدعفونی کننده‌های الکلی دست استفاده کنید.

از تماس دست مستقیم با چشمها، بینی و دهان خودداری کنید.

هنگام سر رفتن با عطسه، جوی دهان و بینی را با دستمال بگردانید و بلافاصله آن را را داخل سطل زباله بیمارستان یا مراکز بهداشتی از بالای آرنج خود استفاده کنید.

از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند پرهیز کنید.

وسایلی را که مدام استفاده و لمس می‌شوند، حتماً ضدعفونی کنید.

اگر کوچکترین علائم سرماخوردگی احساس کردید، در منزل استراحت کنید.

گوشت و تخم مرغ را پیش از خوردن، کاملاً بپزید.

از تماس بدون محافظت با حیوانات وحشی با دام‌ها پرهیز کنید.

در سالن ورزشی دارای نوبه مناسب ورزش کنید.

### علائم بیماری:



Coronavirus

بایدهای مقابله با

# کرونا

در ورزش

Coronavirus

### پارک‌ها:

رعایت فاصله مناسب (۱/۵ تا ۲ متر)  
استفاده از دستکش هنگام  
ورزش با تجهیزات ورزشی



### بهداشت غذایی:

غذای پخته شده  
شست‌وشوی میوه  
عدم مصرف سبزیجات خام



### مجمعه باشگاه:

تهویه مناسب، ضدعفونی  
سطلوح و وسایل ورزشی



### سفرهای ورزشی:

همراه داشتن ماسک، دستکش،  
ضدعفونی کننده الکلی،  
گواهی سلامت پزشکی



### راه‌های افزایش ایمنی:

حفظ آرامش، خواب کافی،  
فعالیت ورزشی منظم، تغذیه سالم،  
ماندن در منزل

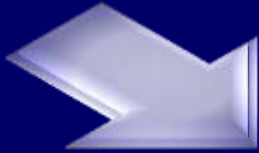


### بهداشت تنفسی:

حاضر نشدن در اماکن عمومی  
استفاده از دستمال یا آرنج  
در هنگام عطسه و سرفه



**علائم:** تب، بدن درد، خستگی، سرفه خشک، تنگی نفس  
**راه‌های انتقال:** لمس سطوح آلوده، ترشحات تنفسی فرد آلوده  
**در صورت بروز علائم ابتلا:** مراجعه به تیم پزشکی



✓ تهویه سالن ها به طور مرتب و بر اساس راهبردهای دستورالعمل کشوری کنترل شده و در صورت خرابی تا تعمیر و اصلاح آن، فعالیت ورزشی در باشگاه متوقف گردد.

✓ کفپوش ها و تشک ها برای استفاده هر فرد و حداقل روزی دو بار تمیز و ضد عفونی شوند.

✓ هر ورزشکار تا جای ممکن از تشچکه (مت) اختصاصی خود استفاده کند.

✓ دستگیره درب ها، آسانسور، کمد های رختکن ها و کلیه سطوحی که در معرض تماس مستقیم مراجعین و ورزشکاران هستند به طور مرتب و حداقل روزی دو بار تمیز و ضد عفونی شوند.

# نکات مهم در برگزاری دوره های آموزشی و جلسات

- ❖ در زمان شیوع ویروس کرونا تا اعلام وضعیت سفید اولویت بر برگزاری جلسات و کارگاه های آموزشی بصورت آنلاین می باشد.
- ❖ در صورت ضرورت برگزاری تجمعات پس از اخذ مجوز از ستاد، رعایت فاصله یک و نیم متری بین هر شرکت کننده
- ❖ عدم تماس با سطوح مختلف (آسانسور، دستگیره و ...)، وجود مایع ضد عفونی کننده در محل
- ❖ وجود پوستر های آموزشی، کنترل شرکت کنندگان قبل از شرکت در تجمع و تب سنجی غیر تماسی لحاظ گردد.





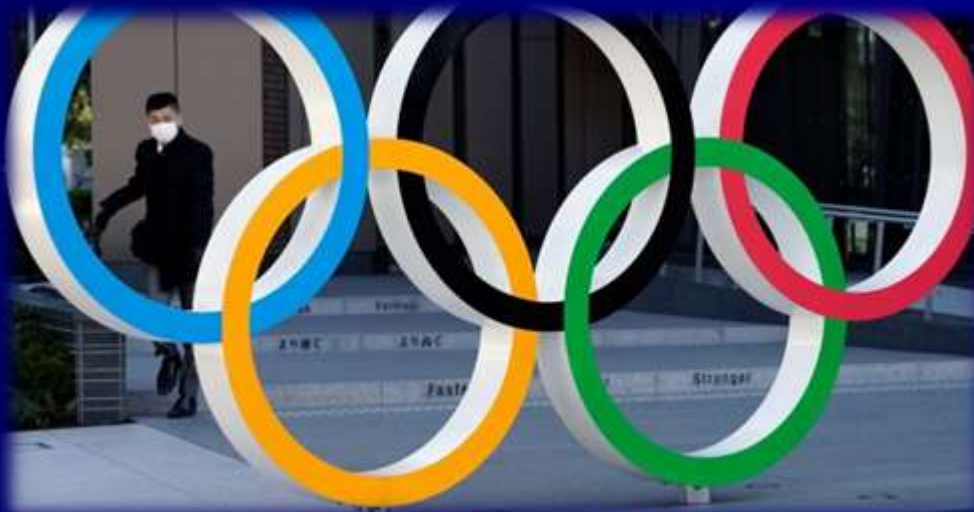


## نکات مهم در مسابقات و اردوها

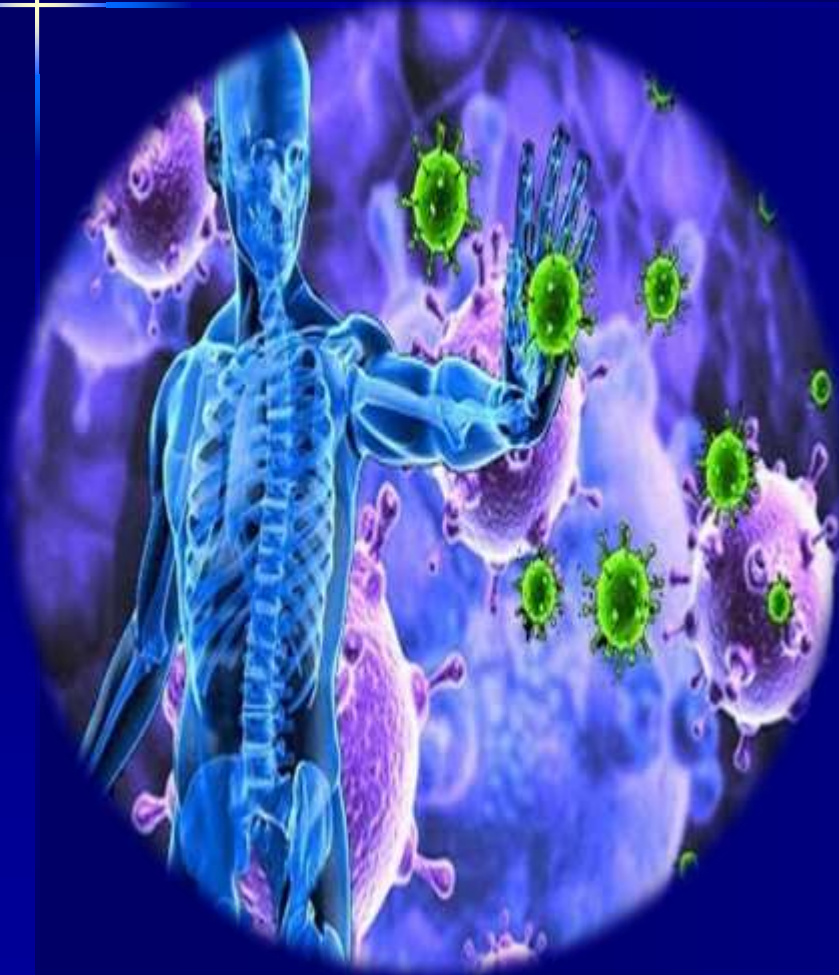
- ✓ کلیه مسابقات بدون تماشاچی برگزار گردد.
- ✓ در همه مسابقات ضروری اعم از برخوردی و غیر برخوردی ورزشکاران و دست اندرکاران قبل از شروع مسابقه غربالگری شوند و دمای بدن آنها با تب سنج نوری کنترل شود.
- ✓ مسابقات در محیط آبی و مسابقات برخوردی که در آنها امکان تماس مستقیم بین دو ورزشکار وجود دارد در صورت امکان به زمان دیگری موکول شوند.
- ✓ در اردوها، پوسترها و بنرهای آموزشی، تب سنج نوری (غیر تماسی)، مواد ضد عفونی کننده، ماسک، پرسش نامه های غربالگری و دستورالعمل های بهداشتی در دسترس باشند و حتما یک نفر به عنوان رابط بهداشتی آموزش های الزم را دیده باشد

# نکات مهم در اعزام ورزشکاران

- ❖ از اعزام های غیر ضروری پرهیز شود.
- ❖ در صورت اعزام به کشورهایی که شیوع کرونا در آنها محرز شده است، از پروتکل های فدراسیون جهانی مربوطه و استانداردهای بین المللی تبعیت گردد.
- ❖ در صورت بازگشت تیم های ورزشی یا ورزشکاران و دست اندرکاران از کشورهای مشکوک به شیوع کرونا، غربالگری و تب سنجی صورت گیرد.



## توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا



عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا یا پیشگیری از ابتلا به این ویروس بیماریهای زمینه ای مثل دیابت، بیماریهای ریوی، می تواند سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح باشد. کمبود دریافت غذایی ویتامین هایی مثل ویتامین C و A با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.



## تغذیه مهمترین سپر دفاعی در برابر کرونا

با مصرف روزانه منابع غذایی C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا 2 عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه 3 واحد از گروه سبزی ها ( بجز سبزی های نشاسته ای ) و حداقل 2 واحد میوه توصیه شود.

کودکان زیر 5 سال، مادران باردار و سالمندان و بیماران که داروهای کورتی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند:

□ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند. از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

□ مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

□ از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.



□ استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

□ کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

□ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده ( مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند ) خودداری شود.

□ از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود. در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

**بخاطر داشته باشد رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذیها و پروتئین از برنامه**

**غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.**

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

اگر علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آبن همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.



از میوه های حاوی انژی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های نوسخ گریب فروت و ... استفاده کنید.

روزانه از جوشانده آویشن و یونه گویی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

پیام ۳ - صفحه ۳ - فروردین ۹۹

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.



از خوردن غذاهایی مثل تخم مرغ و کباب که خوب پخته نشده خودداری شود.

از خوردن غذا و مایعات در مکانهایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیست خودداری شود.

پیام ۳ - صفحه ۲ - فروردین ۹۹

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید.

از هویج و کدو حلوائی و شلغم و لپو در غذاهای روزانه استفاده شود.



مصرف بیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای جرب و سنگین اجتناب شود.

پیام ۳ - صفحه ۱ - فروردین ۹۹

# توصیه های روانشناسی در دوران شیوع کرونا ویروس

## COPING WITH CORONAVIRUS

وحشت و اضطراب و استرس ناشی از شیوع ویروس کرونا امروز تنها چیزی است که فضای ذهن همه مردم را اشغال کرده است .

یکی از ویژگیهای روانشناختی، سازگاری می باشد، سازگاری بعنوان تلاش برای مهار موقعیت های بالقوه استرس زا تعریف می شود. سازگاری هزینه دارد و هزینه آن به معنای واقعی دارای ابعاد روانی \_ اجتماعی می باشد.

اما سازگاری سلامتی ( Health Adjusment ) نیز یکی از ابعاد سازگاری می باشد که به معنای سازگاری فرد با محیط بهداشتی است که بطور خاص با بیماری های جسمی و روانی و بطور کلی با سلامتی مرتبط است.

باور افراد در مورد علل، علائم و نشانه ها، عواقب و پیامدها، طول مدت بیماری و اینکه تا چه حد قابل کنترل است بسیار مهم می باشد.



## توصیه های روانشناختی برای ادراک واقعی تر شرایط:

با توجه به اینکه بسیاری از ما انسان ها تصور می کنیم که استثنا هستیم و برای ما این اتفاق نخواهد افتاد اما گاهی آنچنان سرعت ابتلاء بالاست که در شوک باقی می مانیم که :

- آیا من مبتلا واقعا مبتلا شده ام؟

- آیا اکنون که این تشخیص را گرفته ام چگونه می توانم به خودم برای عبور از این وضعیت کمک کنم؟

1. باید بدانید که افکار و احساسات شما نقش مهمی در مدیریت سلامت شما دارند.

2. بپذیرید که این اتفاق افتاده است ، هر چند شاید هنوز در فاز شوک و تعجب باشم اما من اکنون تشخیص دریافت کرده ام.

3. سعی کنید از ( چرا اندیشی ) خارج شوید.

4. از برخورد و فاصله گرفتن اعضای نزدیک خانواده دلخور نشوید و اکثر افراد مختلف با توجه به سطح اضطراب شان متفاوت است و گاهی ناخواسته باعث ناراحتی ما می شوند.
5. اکنون که در قرنطینه هستید به معنای آن است که در حال بهبودی هستید پس سعی کنید دستورات درمانی را درست انجام دهید.
6. به فعالیت های انفرادی که می تواند به شما احساس مثبت بدهند بپردازید.
7. از طریق تلفن با خانواده و دوستان خود گفتگو کنید.
8. گاهی احساسات خود را یادداشت کنید که ذهن تان آرام شود. احساساتی مانند خشم، منصفانه نبودن ابتلای من، غمگینی و اضطراب طبیعی می باشند.

**نکات ذکر شده شاهد سخت به نظر برسد اما سخت تر از روزهایی که سیری می کنی نیست، پس به هر کمک کنی تا بتوانی به خوبی از این دوران با کمترین پيامد و آسیب عبور کنی.**



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت آموزش و پرورش

## توصیه‌های روان‌شناسان برای غلبه بر اضطراب بیماری کرونا

### چه کارهایی انجام دهیم

- تمرین سکوت، صبر و بهبود روابط
- پذیرش تغییرات جدید
- تقویت حس خوشحالی، امید و انگیزه
- توجه به دستورالعمل‌های بهداشتی
- جدی گرفتن بیماری
- تبدیل خانه به محل امن و آرام
- ارسال پیام محبت آمیز
- تمرینات ذهنی و آرام بخش
- داشتن خواب خوب
- داشتن رژیم غذایی سبک
- دعا و نیایش
- انجام ورزش در خانه
- دیدن فیلم شاد با خانواده
- گوش دادن به موسیقی
- مطالعه، نقاشی و کارهای لذت بخش
- دوری از موقعیت‌های استرسی را
- همدلی با خود و دیگران

### چه کارهایی انجام ندهیم

- مختل شدن زندگی با اضطراب و ترس
- ترسیدن و وحشت داشتن
- اجتناب از ناچیز انگاری و فاجعه انگاری
- مرور اخبار بد در حضور کودکان
- مشاجره در محیط خانواده
- تردد غیر ضرور در شهر
- مصرف زیاد قهوه و کافئین
- توجه به شایعات
- استفاده از مواد مخدر یا الکل
- خشم و پرخاشگری
- حساسیت به اخبار
- رفتن به مسافرت
- نشر اخبار و اطلاعات نادرست

مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی

توصیه‌های روانشناسان  
برای غلبه بر اضطراب کرونا



هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

کرمشاه ورزشی هیأت پزشکی استان کرمانشاه



[Kermanshah.ifsm.ir](http://Kermanshah.ifsm.ir)



[@kermanshahsportsmedicine](https://t.me/@kermanshahsportsmedicine)



[kermanshahsportsmedicine](https://www.instagram.com/kermanshahsportsmedicine)



083-38355992



کرمانشاه، بلوار شهید بهشتی، مجموعه ورزشی آزادی، هیأت پزشکی  
ورزشی استان کرمانشاه

حرفه و پیروز باشید

