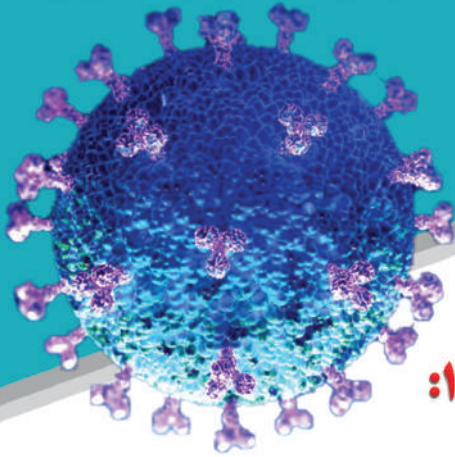




۴۹۶

وزارت جهاد کشاورزی
سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی
مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی

ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی و عشایری کشور



توصیه نامه شماره ۱۷:

اقدامات پیشگیرانه و

بهداشتی در خانواده،

ویژه زنان روستایی و عشایری

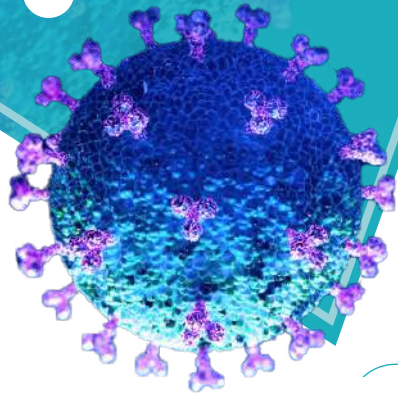


تهیه شده در:

کارگروه ملی ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا
در جامعه روستایی و عشایری کشور

۹ فروردین ۱۳۹۹

ویراست اول



مقدمه

بیماری کرونا (کووید۱۹)، برای اولین بار در دی ماه ۱۳۹۸ در کشور چین مشاهده شد. این ویروس طی مدت زمانی کوتاه، به مناطق مختلفی از جهان سرایت کرد. افراد زیادی در سرتاسر دنیا و از جمله ایران به این بیمار مبتلا شدند.

ویروس کرونا سرعت شیوع بسیار بالایی دارد و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. از این رو رعایت نکات بهداشتی برای همه اقشار لازم و ضروری است. برخی از گروه‌های جامعه مثل افراد مسن، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماران قلبی، دیابتی و کلیوی و زنان باردار، بیش‌تر در معرض خطر هستند. بنابراین لازم است توصیه‌های بهداشتی را بسیار جدی بگیرند.

با گزارش اولین موارد ابتلا به کرونا در ایران، نهادهای مختلف دولتی اقدامات گسترده‌ای را به منظور پیشگیری، کنترل و درمان این بیماری انجام داده‌اند. اما تردیدی وجود ندارد که موفقیت در این مسیر، تا حد زیادی به مشارکت فعال و کمک همه اقشار مردم وابسته خواهد بود. در این بین، زنان و دختران جامعه روستایی و عشایری، نقش اساسی در بهبود سلامت خانواده‌ها و پیشگیری از شیوع هر چه بیش‌تر این بیماری خطرناک در جامعه دارند. در همین رابطه، این نوشتار با هدف آگاهی‌بخشی و آشناسازی با راه‌های مقابله با بیماری کرونا تهیه شده است.

بی تردید رعایت نکات بهداشتی این توصیه‌نامه و به کارگیری آن‌ها در عمل، در افزایش سطح ایمنی، قطع زنجیره انتقال ویروس و جلوگیری از گسترش بیماری کرونا اثرگذار خواهد بود. برای کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانید به نزدیک‌ترین خانه بهداشت، مراکز بهداشت یا مرکز جهاد کشاورزی مراجعه کنید و از کارشناسان این مراکز کمک بگیرید.

علائم بیماری کرونا

علائم اصلی و رایج بیماری کرونا عبارتند از:

❖ تب

❖ احساس کوفتگی و خستگی

❖ سرفه خشک

❖ احساس تنگی نفس

البته ممکن است بعضی افراد مبتلا، یک یا چند علامت بیماری را نداشته باشند. برخی بیماران نیز علایمی مانند آب ریزش بینی، حالت تهوع، استفراغ و اسهال را هم تجربه می‌کنند.

پیشگیری از ابتلا و کنترل شیوع بیماری کرونا

الف - رعایت بهداشت فردی

❖ به طور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون به مدت حداقل

۲۰ ثانیه به روش زیر بشویید:

۱. ابتدا دست‌ها را خوب با آب خیس کنید،

۲. دست‌ها را به خوبی به صابون آغشته کنید،

۳. کف دست‌ها را خوب به هم بمالید،

۴. تمامی انگشتان و زیر ناخن‌ها را به دقت بشویید (برای این کار،

نوک انگشتان یک دست را به کف دست دیگر بکشید)،

۵. مچ دست‌هایتان را به خوبی با کف آغشته کنید،

۶. بین انگشتان را به خوبی با کف آغشته کنید و

۷. دست‌ها را به خوبی آب‌کشی کنید.

دقت کنید کف صابون، تمامی نقاط دست را به خوبی و برای چند ثانیه آغشته کند. به این منظور بهتر است که ابتدا وسایلی مثل انگشتر، النگو و ساعت را از دست خارج کرده و آن‌ها را به صورت جداگانه ضدعفونی کنید. بهتر است برای شستشوی دست‌ها از صابون مایع و آب ولرم استفاده نمایید.

❖ وسایل شخصی خود نظیر حوله، شانه، مسواک و غیره را به طور مرتب و روزانه شستشو دهید.

❖ وسایلی نظیر کلید، سویچ، کیف پول، کارت بانکی و غیره را با الکل ۷۰ درصد یا آب و صابون ضدعفونی کنید.

❖ به طور مرتب دوش بگیرید و لباس‌های خود را بشویید. به ویژه زمانی که مجبور هستید به جاهای پرتردد و شلوغ بروید.

❖ از تماس دست‌ها با چشم، دهان و بینی قبل از شستشو یا ضدعفونی کامل جداً خودداری کنید. در صورت تماس، سریعاً صورت خود را با آب و صابون بشویید.



❖ برای جلوگیری از انتشار احتمالی عوامل بیماری‌زا، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه ضروری است. در صورت عدم دسترسی به دستمال، از قسمت داخلی آرنج در مواقع سرفه و عطسه استفاده کنید.

❖ از رها کردن دستمال کاغذی مصرف‌شده، دستکش و ماسک در محیط خودداری کنید.

❖ از تماس با افراد مشکوک به بیماری که تب و سرفه دارند، پرهیز نمایید. در صورت ضرورت ارتباط با آنها، فاصله حداقل ۱/۵ متر را رعایت کنید.

❖ در صورت مشاهده علائمی از قبیل سرفه، تب بالا و تنگی نفس در خود یا هر یک از اعضای خانواده به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی مراجعه نمایید.

❖ حتی‌الامکان از منزل خارج نشوید. در صورتی که مجبور به خروج از خانه هستید، از ماسک و دستکش مناسب استفاده کنید.
❖ در بیرون از منزل فاصله حداقل یک و نیم متر را با دیگران حفظ نمایید.

❖ برای حفظ سلامتی خود و خانواده، تا حد امکان از حضور در مراسم و جاهای شلوغ پرهیز کنید. اگر بناچار در مراسمی شرکت کردید، از دست دادن، رو بوسی و بغل کردن دیگران جداً پرهیز کنید.

❖ موقع مراجعت به منزل، لباس‌های رویی را در محل دارای تهویه مناسب قرار دهید. آنها را با لباس‌های تمیز قاطی نکنید.



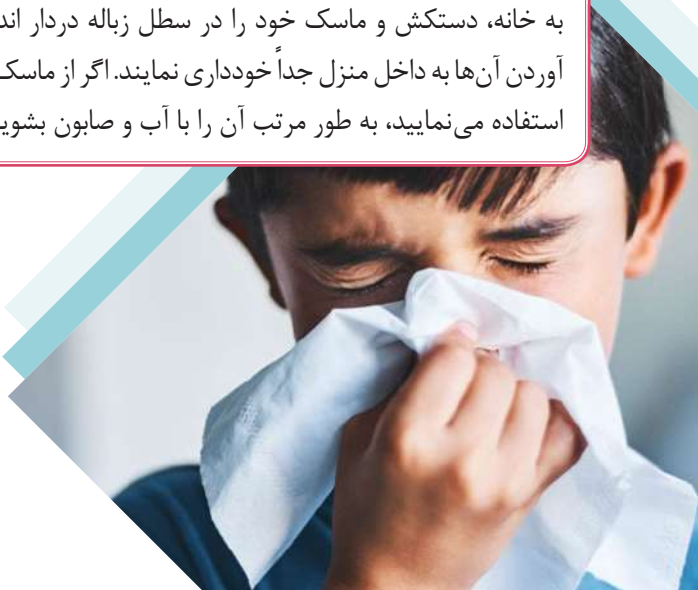
- ❖ تا حد ممکن از انگشتر، ساعت، النگو و دست بند استفاده نکنید.
- ❖ از پول نقد و اسکناس استفاده نکنید.
- ❖ به اندازه کافی استراحت کنید.

ب- رعایت بهداشت محیط خانه و خانواده

❖ می‌توانید منزل خود را قرنطینه نموده و برای آن مقررات محدودکننده وضع نمایید. هدف از قرنطینه خانگی (قرنطینه جسمی و فیزیکی) ممانعت از توقف و رفت و آمد در جامعه برای جلوگیری از شیوع بیماری در بین افراد جامعه است. از آنجا که ممکن است با افراد ناقل کرونای فاقد علائم بیماری مواجه شوید، قرنطینه خانگی می‌تواند راهکار مناسبی باشد.

❖ افراد خانواده را موظف نمایید به محض ورود به منزل دست و صورت خود را نظیر آنچه در بالا گفته شد با آب گرم و صابون شستشو دهند.

❖ افراد خانواده را موظف کنید به محض خروج از منزل از ماسک و دستکش مناسب استفاده نمایند. پس از بازگشت به منزل، قبل از ورود به خانه، دستکش و ماسک خود را در سطل زباله دردار انداخته و از آوردن آن‌ها به داخل منزل جداً خودداری نمایند. اگر از ماسک پارچه‌ای استفاده می‌نمایید، به طور مرتب آن را با آب و صابون بشویید.





- ❖ شیوع ویروس کرونا در شهرها بیش تر است. چنانچه یکی از اعضای خانواده در شهر شاغل است، لازم است تا پس از بازگشت به منزل، اصول قرنطینه را به طور دقیق رعایت کند. از نزدیک شدن و ارتباط تنگاتنگ با سایر اعضای خانواده خودداری نماید.
- ❖ لوازم شخصی از قبیل حوله، شانه، مسواک، لوازم بهداشتی و آرایشی و غیره اعضای خانواده را از هم جدا نمایید.
- ❖ لباس کار و البسه خانه اعضای خانواده را تفکیک کنید. آنان را موظف نمایید قبل از ورود به منزل لباس های کار را خارج نموده و لباس خانه بپوشند.
- ❖ افراد خانواده را ترغیب نمایید حداقل یک بار در روز استحمام نمایند.
- ❖ لازم است تا به طور مرتب در و پنجره های خانه را باز کنید تا با گردش هوا، تهویه مناسب برقرار شود.
- ❖ نسبت به تمیز کردن و ضدعفونی نمودن منزل، سطوح مختلف از قبیل روی میزها، در و پنجره ها، دستگیره درها، شیرآلات، توالت و محل شستن ظرف ها و آشپزخانه اقدام کنید.
- ❖ برای ضدعفونی سطوح می توان از آب و صابون یا محلول وایتکس رقیق شده با آب خنک استفاده نمود. نسبت مناسب رقیق کردن وایتکس در آب یک به ۹۹ است. برای سادگی استفاده، یک پیمانه (حدود ۱۰ تا ۱۵ میلی لیتری) وایتکس تجاری (۵ درصد) را با یک لیتر آب خنک در بطری دردار پلاستیکی (مانند بطری های نوشابه خانواده) ریخته و بخوبی مخلوط کنید. این محلول حداکثر تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

❖ در هنگام گندزدایی سطوح، از دستکش مناسب استفاده کنید. این محلول را روی لباس‌ها استفاده نکنید، چون باعث از بین بردن رنگ لباس‌ها خواهد شد.

❖ برای ضدعفونی سطوح فلزی، از آب و صابون استفاده کنید.

❖ برای ضدعفونی پوست می‌توان از آب و صابون، الکل ۷۰ درصد یا ژل ضدعفونی کننده مناسب استفاده نمود.

❖ توجه داشته باشید که الکل ماده‌ای اشتعال‌زا است. برای ضدعفونی سطوح بزرگ از الکل استفاده نکنید. بخار الکل در هوا ممکن است باعث آتش‌سوزی شود.

❖ هنگام استفاده از مواد گندزدای حاوی کلر (مانند وایتکس)، به نسبت‌های رقیق‌سازی ذکر شده در متن توجه کنید.

❖ از مخلوط کردن وایتکس با سایر مواد گندزدا (به ویژه جرم‌گیرها) خودداری کنید. اختلاط مواد شیمیایی ممکن است گاز سمی تولید کند.

❖ مواد مقاوم در برابر حرارت را می‌توان با آب حداقل ۷۵ درجه یا جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه ضدعفونی کرد.

❖ زباله‌های خانگی به صورت بهداشتی در کیسه مخصوص قرار داده و پس از بستن، در سطل زباله دردار قرار دهید.

❖ لازم است ظرف مواد شوینده و یا ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی در کنار دستشویی تعبیه گردد.

❖ با توجه به شرایط خاص زندگی عشایر عزیز کشور، رعایت نکات قرنطینه‌ای کمی متفاوت‌تر خواهد بود. دختران و زنان عشایری می‌توانند با رعایت مسایل بیش‌تر بهداشتی و قرنطینه‌ای در حد توان خود، نقش موثری در کنترل شیوع بیمار کرونا داشته باشند.



❖ نکته مهم در رعایت اصول قرنطینه‌ای، برپایی سیاه چادرها در فاصله بیش‌تر از یکدیگر و خودداری از تردد در چادرهای یکدیگر است.

❖ تشویق و ترغیب تمامی اعضای خانواده را به حضور در سیاه چادر و خودداری از رفت و آمدهای بی‌مورد و تماس با سایر اعضای جامعه عشایری بسیار مهم است.

ج - رعایت بهداشت در تغذیه خانواده

❖ تغذیه سالم نقش مهمی در تقویت بنیه انسان در برابر ابتلا به بیماری کرونا دارد. بنابراین استفاده از انواع مواد پروتئینی (گوشت قرمز و سفید)، لبنیات، میوه و سبزیجات تازه، حبوبات، تخم مرغ و... را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

❖ استفاده فراوان از مایعات گرم و غذاهای سوپ‌ی و آش‌ی را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

❖ درجه حرارت بالا به راحتی ویروس کرونا را از بین می‌برد. بنابراین گوشت، شیر خام، تخم مرغ و مواد مشابه را به خوبی بپزید.

❖ از دست‌زدن به گوشت، سبزی و میوه‌جات خام بدون دستکش خودداری نمایید.

❖ از خرید مواد غذایی روباز و فله جداً خودداری کنید.

❖ تمامی خریدهای روزانه که قابلیت شست‌وشو دارند را باید با آب و صابون مایع شستشو دهید.



❖ موادی که امکان شستن با آب و صابون را ندارند، با الکل ضدعفونی نمایید.

❖ میوه و سبزیجات را به خوبی با مواد ضدعفونی کننده بشوید. به هیچ وجه میوه و سبزی شسته نشده را درون یخچال قرار ندهید.

❖ کیسه های حاوی میوه و تره بار را در جای مخصوص قرار داده و از دسترس کودکان دور نگه دارید.

❖ افراد خانواده را از مصرف هرگونه مواد غذایی در بیرون از منزل منع نمایید.

❖ بدلیل احتمال آلودگی نان طبخ شده در بیرون از منزل، حتی الامکان نان مصرفی خانوار را در منزل طبخ نمایید. در غیر اینصورت نکات ایمنی

را در مصرف نان های خریداری شده از بیرون رعایت کنید.

❖ قبل از هر بار مصرف نان، آن را گرم کنید.

آموزش مرحله به مرحله شستشوی سبزیجات

❖ مرحله اول پاک کردن سبزی

- همه برگ های زرد، چوب ها و گل و لای سبزی را از آن جدا کنید.

- در صورت لزوم یک آب سطحی هم روی سبزیجات بگیرید.

❖ دومین مرحله انگل زدایی

- ظرفی را پر آب کنید و به ازای هر لیتر آب در آن ۲ تا ۴ قطره

مایع ظرفشویی بریزید، این کار سبب لیز و لزوج شدن تخم و

کیست انگل ها و به سطح آب آمدن آنها می شود. در شرایط معمول





ضرورتی به استفاده از مایع ظرفشویی برای ضدعفونی سبزی نیست.
- در این مرحله از شستشو، آب روی سبزی را آرام خالی کنید و
از درون ظرف، سبزی را در آورید.

❖ سومین مرحله میکروب زدایی

- برای میکروب زدایی، دوباره سبزی را درون یک ظرف پر از
آب بریزید.

- بر حسب مقدار توصیه شده در برچسب از محلول ضدعفونی کننده
مجاز داخل آب سبزی بریزید.

❖ مرحله چهارم آبکشی

- برای از بین رفتن اثر مواد شیمیایی، سبزی را دوباره داخل
آب ریخته و سپس آبکشی کنید تا کاملاً تمیز شود.

رعایت ملاحظات بهداشتی هنگام خرید نان

- ❖ از پهن کردن نان روی میز نانوائی‌ها جداً خودداری نمایید.
- ❖ از برس زدن نان در نانوائی جداً خودداری نمایید.
- ❖ از قیچی کردن و خرد کردن نان در محل نانوائی و با ابزار عمومی
موجود در نانوائی جداً خودداری کنید.
- ❖ از کیسه‌های پارچه‌ای تمیز خانگی برای حمل نان استفاده کنید.
- ❖ نان را با دست‌های پاکیزه و تمیز از کیسه خارج نمایید.
- ❖ کیسه پارچه‌ای نان را در هر مرحله پس از خرید نان بشوید.
- ❖ پلاستیک حمل نان را پس از بازگشت به منزل، دور بیندازید.

د - بهداشت محیط کار

- ❖ بدون استفاده از دستکش و ماسک مناسب هیچ فعالیتی انجام ندهید.
- ❖ از لباس کار مناسب (کلاه، چکمه و دستکش) استفاده و آن را از لباس خانه جدا نمایید.
- ❖ نسبت به پاکیزگی لباس کار خود مطمئن باشید و با لباس کار به هیچ عنوان وارد خانه نشوید.
- ❖ تارفع مشکل شیوع ویروس کرونا، از برگزاری جلسات صندوق‌های اعتباری خرد زنان روستایی و عشایری خودداری کنید. جلسات را به زمان دیگری موکول نمایید.
- ❖ چنانچه به صورت گروهی در قالب تعاونی زنان یا اعضای صندوق اعتبارات خرد زنان روستایی و عشایری مشغول تولید و کار هستید، فعالیت خود را به خانه محدود کرده و از حضور در کنار یکدیگر و مکان‌های عمومی پرهیز کنید.
- ❖ چنانچه مجبور هستید فعالیت تولیدی خود را به صورت گروهی و در یک مکان ارائه کنید، حداقل فاصله ۱/۵ متر از یکدیگر را رعایت کنید.

- ❖ در زمان شیوع بیماری، از تماس مستقیم با دام، حیوانات اهلی و وحشی تا حد ممکن خودداری کنید. چنانچه



ناچار به تماس با دام هستید، از دستکش، ماسک، چکمه و کلاه استفاده نمایید.

❖ در صورت داشتن علائم بیماری ویروس کرونا از نزدیک شدن به حیوانات خودداری کنید.

❖ کف و دیواره‌های محل نگهداری دام، طیور و ماکیان، همچنین ظروف آبخوری و دان‌خوری و محل تغلیف دام‌ها را به طور مرتب به طریقی که در بالا توضیح داده شد، گندزایی کنید.

❖ از امانت دادن و امانت گرفتن وسایل کار خودداری کنید.

❖ به طور مرتب نسبت به ضدعفونی ابزار کار با مواد گندزای مناسب اقدام نمایید. ضدعفونی ابزار کار به خصوص در شرایط استفاده مشترک از ابزار در هر مرحله استفاده انجام شود.

❖ ظروف شیردوشی را قبل و بعد از استفاده با آب گرم و ماده شوینده کاملاً شستشو و در صورت لزوم ضدعفونی نمایید.

❖ فرآورده‌های دامی (شیر، گوشت، تخم مرغ و غیره) را در ظروف مناسب و محیط سربسته با رعایت کامل ملاحظات بهداشتی نگهداری کنید.

❖ محیط اطراف واحد تولیدی خود را از زباله‌های خانگی و کشاورزی، بقایای لاشه حیوانات اهلی و وحشی پاکیزه نگه دارید.



- ❖ سطوح دارای تماس مشترک به طور مستمر تمیز و ضدعفونی شود.
- ❖ از ورود افراد متفرقه به داخل محیط کارگاهی و انبار نگهداری علوفه و مواد غذایی جداً خودداری کنید.
- ❖ ایجاد حوضچه ضدعفونی در محل ورودی کارگاه‌ها و واحدهای تولیدی کاملاً ضروری است.
- ❖ گندزدایی کامل مستلزم باقی ماندن ماده گندزدا حداقل به مدت ۱۰ دقیقه روی سطح مورد نظر است.
- ❖ وسایل نظافت باید پس از هر بار استفاده، گندزدایی شوند.

۵- توصیه‌های بهداشت روان

- ❖ با یکدیگر در خانه حرف بزنید، چون با معاشرت و گفتگو میزان اضطراب را کاهش خواهید داد.
- ❖ برای کاهش استرس تا حد ممکن خود را سرگرم کنید، کتاب بخوانید، با خانواده فیلم ببینید یا...
- ❖ به یاد داشته باشید که این شرایط غیرمعمول پایان خواهد یافت.
- ❖ مثبت‌اندیش باشید و به این فکر کنید که در گذشته نیز موقعیت‌های دشوار را پشت سر گذاشته‌اید.
- ❖ به خود و اعضای خانواده اطمینان دهید که این وضعیت را با رعایت اقدامات بهداشتی مناسب به سلامت پشت سر خواهید گذاشت.

❖ از طریق تلفن و فضای مجازی با اقوام و دوستان در ارتباط باشید.

❖ فرصت را غنیمت بشمارید، با فرزندان بازی کنید، برای آنها قصه بگویید، خاطرات خوش را بازگو کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

❖ به دنبال کسب اطلاعات صحیح از منابع معتبر باشید، ولی اجازه ندهید اطلاعات بیش از حد و ضد و نقیض روحیه شما را تضعیف نماید.



منابع

ون هون، جان (۲۰۲۰). دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به ویروس کووید ۱۹ (ویروس کرونای جدید). مترجمان: امین بذرافشان و همکاران. خانه انتشارات پزشکی خلق چین. مقابله با ویروس جدید کرونا. راهنمای بهداشت روان. راهنمایی از دفتر ملی پیشگیری و کنترل بیماری ها و سلامت.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تبریز (۱۳۹۸). دستورالعمل کشوری مبارزه با کرونا. آنچه که باید در مورد کرونا ویروس بدانیم. تبریز: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی تبریز

سازمان دامپزشکی کشور (۱۳۹۸). مصوبات ۱۱ گانه اقدامات بهداشتی و پیشگیری مخاطرات در اماکن دامی و مراکز عرضه جهت پیشگیری از هرگونه مخاطره بهداشتی از جمله کرونا به مصرف کنندگان. تهران، سازمان دامپزشکی کشور.

<https://www.ivo.ir/?siteid=1&pageid=129&newsview=250197>

معاونت بهداشت (۱۳۹۸). راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در مراکز جمعی. مرکز سلامت محیط و کار. تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

معاونت بهداشت (۱۳۹۸). راهنمای کنترل محیطی برای مقابله با کووید ۱۹ (کرونا ویروس) در زندان ها و پادگان ها. مرکز سلامت محیط و کار. تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.



عنوان: ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی و عشایری کشور، توصیه نامه شماره ۱۷: اقدامات پیشگیرانه و بهداشتی در خانواده، ویژه زنان روستایی و عشایری
پدیدآورندگان: مریم طهماسبی، اسماعیل کرمی دهکردی، عبدالله مومندی
ویراستاران: عرفان علی میرزایی، سید کریم موسوی
مدیر داخلی: شیوا پارسانیک

تهیه شده در: کارگروه ملی ترویج پیشگیری از شیوع بیماری کرونا در جامعه روستایی و عشایری کشور
طراحی و آماده سازی: دفتر شبکه دانش و رسانه های ترویجی
ناظر کیفی: علی رضا سید اسحق
ناشر: نشر آموزش کشاورزی، مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی
صفحه آرا: نرگس بهاد
شمارگان: محدود
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹
قیمت: رایگان

مسئولیت درستی مطالب با نویسندگان است.

برای غنا بخشیدن به محتوای آئین نامه لطفا نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق شماره تلفن و دورنگار به شرح زیر با ما در میان بگذارید. شماره تماس ۲-۴۴۱-۶۶۴۳۰۴۴۵ و دورنگار ۴۴۵-۶۶۴۳۰۴۴۵

شماره ثبت در مرکز فن آوری اطلاعات و اطلاع رسانی کشاورزی ۱۷-۹۸ به تاریخ ۹۸/۱۲/۲۷ است.

نشانی: تهران، خیابان آزادی، بین نواب و رودکی، پلاک ۲۰۵، مؤسسه آموزش و ترویج کشاورزی، طبقه ۱۲
 تلفن: ۶۶۴۳۰۴۶۵ | تلفکس: ۶۶۴۳۰۴۶۴ | کد پستی: ۱۴۵۷۸۹۶۶۸