

جلوتر از ویروس کرونا حرکت کنید

نویسندگان

دکتر سیراج‌الدینی

مهندس هادی علیم‌ادی



سرشناسه	: آجدانی، علیرضا، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: جلوتر از ویروس کرونا حرکت کنید نویسندگان علیرضا آجدانی، هادی علیمردی.
مشخصات نشر	: کرج: آذرگان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: 978-622-730748-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: عفونت‌های کروناویروس -- به زبان ساده
موضوع	: Coronavirus infections -- Popular works
موضوع	: عفونت‌های کروناویروس -- پیشگیری -- به زبان ساده
موضوع	: Coronavirus infections -- Prevention -- Popular works
موضوع	: کروناویروس‌ها -- پیشگیری
موضوع	: Coronaviruses -- Prevention
موضوع	: بیماری‌های ویروسی -- انتقال
موضوع	: Virus diseases -- Transmission
شناسه افزوده	: علیمردی، هادی، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	: QR۳۹۹
رده بندی دیویی	: ۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۹۳۹۱۷

جلوتر از ویروس کرونا حرکت کنید
نویسندگان: دکتر علیرضا آجدانی، مهرداد علیمردی
مؤسسه نشر سیمرغ آسمان آذرگان
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹
چاپ و لیتوگرافی: چاپ پارمیدا
شمارگان: ۵۰۰
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۰۷-۴۸-۱

آدرس: کرج، جاده ملارد، گلستان ۴۳، ساختمان دیبا، واحد ۲۹ - کد پستی: ۱۶۶۹۳۶۸۶۹



پیش‌گفتار

خداوند متعال را سپاس بیکران می‌گویم که به این بنده کمترین خود توفیق نگارش این اثر را عنایت فرمود. امروزه بیش از هر زمان دیگری نیاز به علوم پزشکی و بهداشتی بومی‌شده و قابل‌استفاده برای رفع مشکلات درمانی و بهداشتی.... وجود دارد. جهان امروز دستخوش وقایع بزرگی در تاریخ خود است و هر روزش آپستن یک چالش و بحران جدید است. آنچه می‌تواند کشتی طوفان‌زده جهانی را به ساحل آرامش هدایت کند، همدلی و اعتقاد راسخ به لطف الهی است و تلاش تک‌تک افراد جامعه در مسیر کنترل ویروس کرونا در اقصی نقاط جهان است. تعهد هر فرد در حفاظت از سلامت خود و دیگر افراد یکی از مهم‌ترین راه‌های رهایی انسان از این ویران است.

در مسیر جامع‌درمانی و تمامی ابعادش استوار در خط مقدم ایستاده است و اکنون که این متن را می‌نویسم، سیاست‌ها، مردان و زنان جهان در راه مبارزه با این بیماری جان خود را از دست داده‌اند، از این رو این کتاب را به تمامی همکارانم در ایران و جهان تقدیم می‌کنم. ذکر این نکته ضروری است که با همه تلاش و دقت نگارنده در نگارش و چاپ، همواره این اثر مصون از لغزش و اشتباه نیست، از این رو با آرزو کاستی‌ها و نارسایی‌ها، راهگشای این جانب در سیر تکامل کتاب خواهد بود و سیاست و قدس آن از علاقه‌مندان را موجب می‌گردد.

دکتر علیرضا آجذانی

فهرست

فصل اول: آشنایی با ویروس کرونا جدید ۲۰۱۹-NCOV..... ۱۳

مقدمه.....	۱۳
انواع ویروس.....	۱۴
منشأ آلودگی.....	۱۴
دوره نهفتگی.....	۱۴
راه‌های انتقال.....	۱۴
افراد مستعد.....	۱۵
علائم بیماری.....	۱۶
خطرات و عوارض بیماری.....	۱۷
تعریف موارد بیماری.....	۱۷
منظور از تماس نزدیک.....	۱۸
فاکتورهایی پیش‌بینی کننده بیمار شدن و شیوع کوید-۱۹ باشد در زمان بستری.....	۱۹
فلوجارت تشخیص ویروس کرونا جدید.....	۲۰

فصل دوم: هدف اصلی پیشگیری است..... ۲۱

مقدمه.....	۲۱
هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟.....	۲۱
چگونگی قرنطینه در خانه.....	۲۲
آداب سرفه.....	۲۳
آیا کووید ۱۹ می‌تواند از طریق مدفوع منتقل شود؟.....	۲۴
آسانسور.....	۲۵
ضرورت استفاده از سیستم تهویه هوا چیست؟.....	۲۶
آیا ممکن است حیوانات خانگی ویروس کووید ۱۹ را انتقال دهند؟.....	۲۶
چه کسانی مرتب‌ترین نزدیک هستند؟.....	۲۷
چگونه متوجه شویم به فرد مرتبط نزدیک هستیم یا خیر؟.....	۲۷

- ۲۸..... اقامت در منزل
- ۲۹..... در منزل چگونه از کووید ۱۹ جلوگیری کنیم؟
- ۲۹..... اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟
- ۲۹..... فهرست مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه‌های تغذیه سالم در موارد شیوع ویروس کرونا
- ۳۰..... آیا محصولات خریداری شده از سوپرمارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟
- ۳۱..... آیا حمام آب گرم و تعریق می‌تواند باعث از بین رفتن ویروس کرونا شود؟
- ۳۱..... مواردی که هنگام بیرون رفتن باید به آن توجه شود کدام است؟
- ۳۲..... نگاه خروج از خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟
- ۳۲..... هنگام پرواز با هواپیما یا استفاده از قطار باید به چه نکاتی توجه کرد؟
- ۳۳..... آیا موبایل، تلفن ثابت، کیبورد کامپیوتر باید ضدعفونی شوند؟
- هنگامی که چند نفر در یک دفتر باهم کار می‌کنند چه اقداماتی برای پیشگیری لازم است؟
- ۳۴.....
- ۳۴..... الزامات لازم برای تشکیل جلسات با استفاده از موبایل چیست؟
- ۳۵..... اصول جداسازی فرد بیمار در منزل
- ۳۹..... فصل سوم: ویروس زدایی
- ۳۹..... مقدمه
- ۴۰..... ضدعفونی کردن آمبولانس
- ۴۰..... استانداردهای خروج از قرنطینه
- ۴۰..... نکات مهم حین گندزدایی محیط
- ۴۳..... انواع گندزدهای سطوح
- ۴۵..... نکات ضروری در تهیه و استفاده از سفیدکننده
- ۴۶..... احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده‌ها
- ۴۸..... روش‌های ضدعفونی و ویروس‌زدایی کدام‌اند؟
- ۴۹..... روش‌های ضدعفونی قابل اجرا در خانه کدام‌اند؟
- ۴۹..... چه زمانی دست‌های خود را بشوئیم؟
- ۴۹..... با چه موادی دست خود را بشوئیم؟

۴۹.....	دست‌ها را چگونه باید شست؟
۵۱.....	لزوم بهداشت دست‌ها.....
۵۲.....	آموزش تصویری شستشوی دست‌ها.....
۵۳.....	فصل چهارم: تجهیزات حفاظت فردی
۵۳.....	مقدمه.....
۵۴.....	تجهیزات حفاظت فردی در بیمارستان: (برای بالاترین سطح حفاظت).....
۵۶.....	ماسک تنفسی.....
۶۳.....	دستکش.....
۶۶.....	دستورالعمل تصویری نادر کردن بهداشتی گان.....
۶۶.....	عینک محافظ.....
۶۷.....	تامین وسائل حفاظت فردی در مکان‌های ارائه دهنده خدمت.....
۶۹.....	آشنایی با روند کامل استفاده از وسائل حفاظت فردی.....
۷۱.....	فصل پنجم راهنما و دستورالعمل‌های کنترل محیطی برای مقابله با کووید ۱۹....
۷۲.....	دستورالعمل خودروهای درون‌شهری و برون‌شهری (تاکسی / اتوبوس).....
۷۲.....	دستورالعمل مرتبط با اماکن متبرکه و زیارتگاه‌ها.....
۷۳.....	دستورالعمل مرتبط با زندان، پادگان و مراکز نظامی و امنیتی.....
۷۴.....	دستورالعمل اجرایی سازمان پارک‌ها و فضای سبز، پاکبان‌های خدمات شهری.....
۷۵.....	دستورالعمل اجرایی پیشگیری کشاورزان.....
۷۷.....	دستورالعمل اجرایی فیزیوتراپی.....
۷۹.....	دستورالعمل اجرایی کتابخانه‌های عمومی.....
۸۰.....	دستورالعمل اجرایی نحوه مراقبت از بیماران با علائم خفیف کووید-۱۹ در منزل.....
۸۲.....	دستورالعمل مراقبت مادر باردار از ویروس کرونا حوزه بهداشت و درمان.....
۸۴.....	راهنمای تریاژ مادر باردار و بیماری COVID-۱۹.....
۸۵.....	راهنمای کنترل ویروس کرونا (COVID-۱۹) در مراکز پرتو پزشکی.....
۸۷.....	دستورالعمل شروع به کار مطب‌ها و کلینیک‌های پوست و مو در بیماری کووید ۱۹.....

۸۹		دستورالعمل مراکز خرید و فروشگاه‌ها
۹۱		دستورالعمل مراجعه به بانک‌ها
۹۳		دستورالعمل استفاده از خودپردازها
۹۴		دستورالعمل ویژه کارکنان اداری
۹۵		دستورالعمل غذاخوری‌ها
۹۶		دستورالعمل اجرایی نحوه ارائه خدمات دندانپزشکی
۹۸		دستورالعمل اجرایی سالن‌ها سینما، تاتر، نمایشگاه آثار هنری و ...
۹۹		سیستم عمل حفاظت فردی کارکنان بهداشتی درمانی
۱۰۰		اقدامات کنترلی عمدتاً
۱۰۱		توصیه‌های کاربردی
۱۰۲		دستورالعمل مراجعه به آزمایشگاه‌ها
۱۰۴		دستورالعمل مسافرت
۱۰۶		دستورالعمل استفاده از پمپ بنزین
۱۰۷		دستورالعمل مرتبط با صنایع
۱۰۹		دستورالعمل مرتبط با وسایل شخصی
۱۱۰		دستورالعمل مرتبط با اتومبیل شخصی
۱۱۱		دستورالعمل مرتبط با اصناف
۱۱۲		دستورالعمل اجرایی ضدعفونی پروب سونوگرافی
۱۱۳		دستورالعمل روش پاک‌سازی و گندزدایی آمبولانس
۱۱۴		دستورالعمل مرتبط با مراکز آموزشی
۱۱۵		دستورالعمل مرتبط با بازگشت دانش آموزان به مدارس
		دستورالعمل انجام ضدعفونی و گندزدایی در محیط مدارس، ادارات و سلف‌های مدارس
۱۱۷		شبانه‌روزی:
۱۱۸		دستورالعمل مرتبط با بازگشایی استخرها
		دستورالعمل شرایط پذیرش بیماران در بیمارستان‌ها پس از فروکش کردن طغیان کرونا
۱۱۹		

اقدامات بعد از فوت بیمار	۱۲۴
نحوه دفن ایمن اجساد افراد مبتلا یا مشکوک به کووید ۱۹	۱۲۵
دستورالعمل نحوه مراقبت و تشخیص COVID-19 در مراکز خدمات جامع سلامت	
منتخب (۱۶ یا ۲۴ ساعته)	۱۲۸
دستورالعمل وزارت بهداشت جهت مقابله و پیشگیری از ویروس کرونا	۱۳۰
فصل ششم: تشخیص آزمایشگاهی ویروس کرونا جدید	۱۳۳
مقدمه	۱۳۳
فصل هفتم: نکات ضروری و مراقبتی در نقاهتگاهها	۱۳۹
مقدمه	۱۳۹
دستورالعمل حمایتها: درمانی در مراکز مراقبتی (نقاهتگاهها) بیماران	۱۴۵
فصل هشتم: نکات تغذیه ای در دوران ویروس کرونا	۱۴۹
مقدمه	۱۴۹
راهنمای خود مراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا بر اساس اصول بهداشتی،	
پزشکی رایج و آموزه های طب ایرانی	۱۵۰
مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری با ویروس کرونا	۱۵۷
فصل نهم: نکات ضروری در ترخیص بیماران	۱۵۹
مقدمه	۱۵۹
معیارهای ترخیص و تداوم جداسازی بیمار	۱۵۹
فصل دهم: راهنمای بازگشت به کار شاغلین با احتمال ابتلا به COVID-19	۱۶۳
مقدمه	۱۶۳
منابع	۱۶۹