

خود مراقبتی در کرونا ویروس (کووید - ۱۹)

راهکارهای عملی پیشگیری و کنترل کرونا ویروس

(قابل استفاده برای عموم مردم)

تهیه و تدوین :

دکتر مرادعلی زارعی پور

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

دکتر احسان موحد

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی جیرفت

دکتر محمد سعید جدگال

دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایرانشهر

دکتر سحر زمانی اهری

دکترای تخصصی بهداشت مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

عنوان و نام پدیدآور	: خودمراقبتی در کروناویروس (کووید-۱۹): راهکارهای عملی پیشگیری و کنترل کروناویروس (قابل استفاده برای عموم). تهیه و تدوین مرادعلی زارعی پور... (و دیگران).
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: 978-622-02-1317-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تهیه و تدوین مرادعلی زارعی پور، احسان موحد، محمدسعید جدگال، سحر زمانی اهری.
عنوان دیگر	: راهکارهای عملی پیشگیری و کنترل کروناویروس (قابل استفاده برای عموم).
موضوع	: کروناویروس ها — پیشگیری — راهنمای آموزشی — کووید-۱۹ — جنبه های بهداشتی
موضوع	: Coronaviruses -- Prevention -- Study and teaching
موضوع	: عفونت های کروناویروس — پیشگیری — به زبان ساده — COVID-19 (Disease) -- Health aspects
موضوع	: Coronavirus infections -- Prevention -- Popular works
موضوع	: مراقبت از سلامت شخصی — به زبان ساده — Populer works -- Self-care, Health
شناسه افزوده	: زارعی پور، مرادعلی، ۱۳۵۹ — گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۳۹۹QR — رده بندی دیویی: ۱۹۴/۶۱۶ — شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۳۱۸۴۷
وضعیت رکورد	: فیبا

خود مراقبتی در کرونا ویروس (کووید - ۱۹)

تهیه و تدوین: مرادعلی زارعی پور - احسان موحد - محمد سعید جدگال - سحر زمانی اهری

صفحه آرا: صبورا نوری کبیر

طراح جلد: میلاد نوروزی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۳۱۷-۸

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۷۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسندگان محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست

فصل اول

خود مراقبتی و کووید-۱۹

اهداف فصل

خود مراقبتی

مزایای خودمراقبتی

خود مراقبتی جسمی

خود مراقبتی روانی و عاطفی

خود مراقبتی اجتماعی

خود مراقبتی معنوی

خود مراقبتی: بیدار کردن توانایی بالقوه افراد برای مراقبت

هفت رکن خودمراقبتی

۱. سواد سلامت

۲. خودآگاهی از وضعیت جسمی و روحی

۳. فعالیت بدنی

۴. تغذیه سالم

۵. اجتناب از خطر یا کاهش مواجهه با آن

۶. بهداشت مناسب

۷. استفاده بهینه از محصولات و خدمات مربوط به بهداشت و سلامت

خود مراقبتی در دین اسلام

۲۴	انواع خودمراقبتی
۲۴	خودمراقبتی برای حفظ سلامت
۲۵	خودمراقبتی در بیماری های جزئی
۲۵	خودمراقبتی در بیماری های مزمن
۲۶	خودمراقبتی در بیماریهای حاد (واگیر)
۲۶	چگونه برای خود مراقبتی برنامه ریزی کنیم؟
۲۷	کووید- ۱۹ چیست؟
۲۷	علائم کووید- ۱۹ چیست؟
۲۸	تفاوت های کووید- ۱۹ با آنفولانزا و سرماخوردگی
۲۹	دوره نهفتگی کووید- ۱۹
۲۹	راههای انتقال کووید- ۱۹
۳۰	آیا کووید-۱۹ از فرد فاقد علائم بیماری، به دیگران منتقل می شود؟
۳۱	راههای پیشگیری از کووید-۱۹
۳۶	آیا کووید-۱۹ نگران کننده است؟
۳۶	افراد در معرض خطر بیماری کووید-۱۹
۳۶	درمان کووید-۱۹
۳۷	واکسن و داروی کووید-۱۹
۳۷	آیا کووید-۱۹ همان بیماری سارس است؟
۳۷	ماسک زدن و کووید- ۱۹
۳۹	تماس با حیوانات و کووید-۱۹
۳۹	باورهای غلط کووید-۱۹
۴۹	فصل دوم
۴۹	پروتکل های بهداشتی در کووید-۱۹

اهداف فصل

- ۵۰
- ۵۱ توصیه های خود مراقبتی هنگام برگشت به خانه
- ۵۱ توصیه های خود مراقبتی از بیماران در محیط خانه
- ۵۳ توصیه های خود مراقبتی در زمانی که تب و سرفه دارید
- ۵۴ نکاتی که هنگام خروج از منزل باید به آن ها دقت کرد
- ۵۵ اگر فرد مبتلا به کووید-۱۹ شده است، بایستی اقدامات ذیل را انجام دهد
- ۵۵ خود مراقبتی با تاکید بر رعایت تهویه در منازل
- ۵۶ خود مراقبتی در صفوف نماز و مساجد
- ۵۶ بهداشت ابزار و تجهیزات اماکن مذهبی
- ۵۸ خود مراقبتی در تاکسی و اتوبوس های داخل شهری
- ۵۹ خود مراقبتی در مراجعه به بانک
- ۶۰ خود مراقبتی هنگام استفاده از عابر بانک
- ۶۲ خود مراقبتی در معاملات بانکی و در بانک
- ۶۲ قبل از رفتن به بانک از خود بپرسید
- ۶۲ در بانک:
- ۶۳ خود مراقبتی در پمپ بنزین ها
- ۶۴ خود مراقبتی در مراکز خرید و فروشگاه ها
- ۶۵ خود مراقبتی در استفاده از آسانسور
- ۶۵ خود مراقبتی در استفاده از خودروی شخصی
- ۶۶ خود مراقبتی در مسافرت ها
- ۶۶ قبل از رفتن به سفر
- ۶۶ در صورتیکه آزمایش شما منفی شد و علائم نداشتید

- ۶۸ بعد از مسافرت
- ۶۹ خود مراقبتی در مهمانی ها
- ۷۰ خود مراقبتی : قبل از رفتن به ناهارخوری در رستوران
- ۷۰ خود مراقبتی در رستوران ها و غذا خوری ها
- ۷۲ خود مراقبتی در میزبانی مجالس یا آشپزی
- ۷۵ شرکت در یک مراسم
- ۷۵ قبل از رفتن به مراسم
- ۷۵ حضور در مراسم
- ۷۶ خود مراقبتی در خرید مواد غذایی از فروشگاه ها
- ۷۷ خود مراقبتی در تحویل بسته های غذایی
- ۷۸ خود مراقبتی در کتابخانه ها
- ۷۸ خود مراقبتی در رانندگان
- ۷۹ خود مراقبتی در آرایشگاه
- ۸۰ خود مراقبتی برای کارکنان ادارات
- ۸۱ خود مراقبتی در نانوایی ها
- ۸۳ خود مراقبتی در میادین و بازارهای میوه و تره بار
- ۸۵ خود مراقبتی در کارکنان بهداشتی درمانی
- ۸۵ الف: خود مراقبتی در محیط های بهداشتی
- ۸۵ ب: خود مراقبتی در محیط های درمانی
- ۸۸ خود مراقبتی در مورد ضدعفونی تلفن همراه
- ۸۸ خود مراقبتی جهت استفاده و نگه داری از مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل در خودرو
- ۸۹ پیام های آگاهی دهنده و ترغیب کننده در خصوص خود مراقبتی از کووید-۱۹
- ۸۹ پیام های آموزشی در محیط خانه در دوران کووید-۱۹

- ۹۰ پیام های مناسب در هنگام خروج از منزل
- ۹۰ پیام های آگاه دهنده در خصوص تهویه در ساختمان
- ۹۰ پیام های آگاهی دهنده در خصوص رعایت فاصله ی اجتماعی
- ۹۱ پیام های آموزشی در مکان های شلوغ
- ۹۳ فصل سوم
- ۹۳ خود مراقبتی تغذیه در بیماری کووید - ۱۹
- ۹۴ اهداف فصل
- ۹۵ اصول تغذیه در پیشگیری از بیماری کووید- ۱۹
- ۹۵ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ۱۰۷ کنترل وزن
- ۱۰۷ تغذیه در دوران ابتلا به بیماری کووید- ۱۹
- ۱۰۸ توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به کووید- ۱۹
- ۱۰۹ بی اشتهاپی در کرونا
- ۱۰۹ اسهال در کرونا
- ۱۱۱ تهوع در کرونا
- ۱۱۱ یبوست در کرونا
- ۱۱۲ تغذیه در دوران نقاهت بیماری کرونا
- ۱۱۳ توصیه های غذایی در دوران نقاهت کووید- ۱۹
- ۱۱۳ محدودیت های غذایی در دوران نقاهت کووید- ۱۹
- ۱۱۵ فصل چهارم
- ۱۱۵ خود مراقبتی در گروههای خاص، سلامت روان، ماسک
- ۱۱۵ در بیماری کووید- ۱۹