



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت و درمان پزشکی

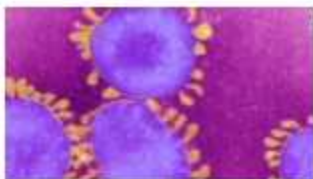
کورونا ویروس جدید MERS چیست؟

دانشستی هایی عمومی و

شایعترین پرسشها

در باره

MERS ویروس



در صورتی که فردی بعد از بازگشت از عربستان یا کشورهای عربی سواحل خلیج فارس به ایران دچار تب و علائم تنگی یا اسهال گردید به او توصیه نمید تا ضمن رعایت بهداشت فردی و استفاده از ماسک حتماً پزشک مراجعه نماید و نزد کمترین مرکز بهداشتی درمانی اطلاع داده شود.

تپیه شده توسط معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماری های واگیر

آدرس پایگاه خبری - اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی:

<http://www.behdasht.gov.ir/>

توصیه بهداشتی به زائران حج تمتع / عمره و مسافران کشورهای عربی سواحل خلیج فارس



۱- از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی غیربهداشتی و تماس با دام (بویزه شتر) و لیبیات غیربستوریزه در طول سفر خودداری شود.

۲- بهداشت فردی مانند شستشوی صحیح دست و رعایت بهداشت تنفسی را جدی بگیرند.

۳- کسانی که احتمال دارد بیماری MERS در آنها به نوع شدید تبدیل شود تا جاییکه برایشان مقنور است از مسافرت خود در سال جاری صرف نظر نمایند.

۴- در صورتی که در عرض ۳ هفته بعد از بازگشت زائر (مسافر) احساس



کسالت، تب، علائم تنفسی،

علائم گوارشی مانند اسهال

نمایان شود حتماً به پزشک

مراجعه شود و او را در جریان سفر اخیر خود قرار دهد.



۵- در صورت ابتلا به بیماری تنفسی از ماسک استفاده نمایند و تا جاییکه امکان دارد تماس چهره به چهره خود با دیگران را کاهش دهند.



انواع کوروناویروس ها چه هستند؟ کوروناویروس MERS چیست؟



کوروناویروس ها نوعی ویروس هستند که عموماً باعث سرماخوردگی معمولی در انسان می گردند، اما برخی از آنها مانند SARS می توانند باعث بیماری تنفسی شدیدتر و گاهی مرگ بیمار شوند.



کوروناویروس MERS برای اولین بار در عربستان شناخته شد و هرچند در بسیاری از افراد باعث علامت شبه بیماری انفلوآنزا (تب، سرفه، بدن درد و گاهی اسهال) می گردد اما در گروهی از بیماران نیز (مانند سالمندان) ممکن است باعث بیماری شدیدتر تنفسی و بستری در بیمارستان شود.

در چه کسانی بیماری شدید تر می شود؟

در کسانی که سابقه بیماری مزمن (مانند بیماری تنفسی، قلبی، کبدی یا کلیوی)، داشته اند یا به هر دلایلی سیستم دفاعی بدنشان ضعیف شده است (مانند دیابت، یا درمان های دارویی ضعیف کننده ایمنی بدن)، ممکن است بیماری کوروناویروسی MERS شدیدتر شده و منجر به بستری و گاهی فوت بیمار گردد. افراد جوان که تقویه سالم داشته و از سلامت کافی جسمی بهتری برخوردار هستند در صورت عفونت به این ویروس، بیماری خفیف تری را معمولاً تجربه می نمایند.

علائم بیماری و واکنس و درمان



درجه حرارت بالای ۳۸ درجه

سانتیگراد

تب

سرفه، گلودرد و سایر علائم تنفسی در اغلب بیماران دیده

سرفه

برخی بیماران دچار اسهال نیز می شوند

اسهال

در صورت احساس تنگی نفس باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه نمود

تنگی نفس

در حال حاضر کوروناویروس جدید واکنس و درمان قطعی دارویی ندارد و در موارد شدید بیماری، درمان حمایتی در بیمارستان انجام می گردد.

راه انتقال بیماری MERS چیست؟

راه انتقال دقیق این ویروس مشخص نشده است اما به نظر می رسد از راه قطرات تنفسی و ترشحات بدن قابل انتقال باشد.



همچنین احتمال می رود که تماس با بزاق و ترشحات بدن شتر و مصرف شیر غیراستوریزه آن حیوان



باعث بیماری گردد.

راه های پیشگیری:

- رعایت اصول بهداشت فردی شامل شستن صحیح دست ها به دفعات (مخصوصاً قبل از تماس دست با چشم و قبل از غذا خوردن)، رعایت فاصله (حداقل یک متر) با فرد بیماری که سرفه می نماید، در پیشگیری از ابتلا به این بیماری موثر هستند. توصیه می شود
- مسافرتی که به کشورهای عربی مانند امارات متحده عربی، عمان، قطر، اردن و مخصوصاً به زائرانی که به عربستان مسافرت می نمایند از خرید و مصرف مواد غذایی و آشامیدنی غیرمطمئن از دست فروشان خودداری نمایند و از مصرف شیر غیراستوریزه شتر نیز پرهیز داشته باشند.

واگیری فرد به فرد در بیماری MERS به مراتب از بیماری انفلوآنزا و سرماخوردگی کمتر است اما در تماس های نزدیک خانگی و بیمارستانی ممکن است به افراد دیگر منتقل شود. از این رو رعایت بهداشت فردی توصیه می شود. پرسنل بیمارستان باید علاوه بر دقت در شستن دست ها از ماسک و دستکش نیز بطور صحیح استفاده نمایند.



از تماس دست آلوده به چشم، دهان و بینی خودداری شود.



باید در موقع سرفه از دستمال استفاده شده و در صورتی که دستمال هنگام سرفه



نمونه در دسترس نیست از آستین لباس در ناحیه آرنج می توان استفاده نمود.

دستها با آب و صابون یا با محلولهای الکلی پاک کننده دست شستشو شود.

دستورالعمل اجرایی برای پیشگیری از بیماری در موسم حج



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت بهداشتی

راهنمای پیشگیری از

بیماری آنفلوانزای (H1N1) A

در

ایام حج

بزرگه حجاج



دستمال کاغذی استفاده شده را بلافاصله پس از مصرف در سطل زباله درب‌دار معدوم کنید.



دهان و بینی خود را حین سرفه و عطسه با دستمال کاغذی ببوشانید.



از سجاده شخصی خود استفاده نمایید.



دست های خود را مرتباً با آب و صابون بشویید.



اگر علائم مشابه آنفلوانزا دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



اگر علائم مشابه آنفلوانزا دارید با پزشکان و مسئولان بهداشتی کاروان تماس بگیرید.



اگر علائم مشابه آنفلوانزا دارید، در اتاق خود بمانید و از شرکت در مراسم مذهبی خودداری نمایید.



اگر علائم مشابه آنفلوانزا دارید، حداقل یک متر از سایر افراد فاصله بگیرید.



از لمس چشم، دهان و بینی با دست‌های نشسته خودداری نمایید.



هنگام سلام و احوالپرسی از دست دادن، در آغوش گرفتن و بوسیدن خودداری نمایید.



چه کار کنیم تا بیمار نشویم؟

مهمترین اصل در پیشگیری از بیماری آنفلوانزا رعایت فاصله مناسب از بیمار (حداقل یک متر) و کوتاه کردن زمان تماس با بیمار است.

شستشوی مکرر دست با آب و صابون بسیار مهم است.



دستهای خود را آب بکشید و صابون بزنید و به مدت ۲۰ ثانیه، خوب به هم بمالید تا همه جای دست به صابون آغشته شود.

سپس آبکشی کنید

با همان دستمالی که دست خود را خشک کردید، شیر آب را ببندید.

می‌توان بجای آب و صابون از ژل شوینده دست استفاده کرد، برای استفاده از آن باید دست‌ها را تا زمانی که خشک شود، به هم بمالید.

باید هنگام عطسه و سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال یکبار مصرف بپوشانیم و پس از انداختن دستمال در سطل زباله دست خود را با آب و صابون بشوییم.

هنگام ادای فریضه نماز

از سجاده شخصی

استفاده کنیم.



هنگام عیادت از بیمار یا ورود به فضاهای سرپسته و پرجمعیت از ماسک استفاده کنیم.

هنگام طواف از لمس حجرالاسود، خودداری کنیم.



آنفلوانزای A

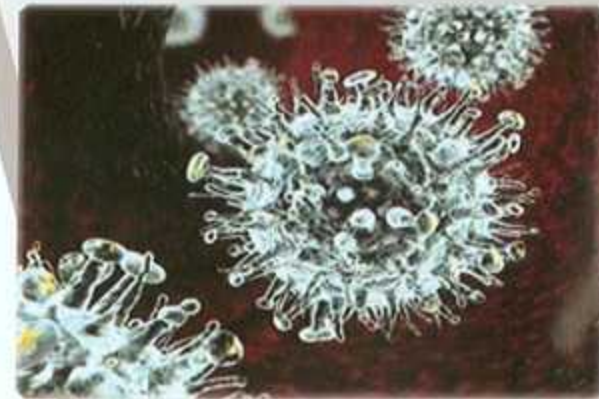
بیماری حاد دستگاه تنفسی است که به شدت مسری می‌باشد. ویروس بیماری قبلاً تنها خوکها را مبتلا می‌کرد اما اکنون در اثر جهش، قادر است انسانها را نیز بیمار کند.

آنفلوانزا چگونه منتقل می‌شود؟

با هر عطسه و سرفه قطرات تنفسی در فضای اطراف بیمار (حدود ۲ متری) و نیز بر روی اجسام پخش می‌شود. شخصی که در نزدیک بیمار قرار گرفته با تنفس هوای آلوده دچار بیماری می‌شود. دست نیز در اثر تماس با اجسام به ویروس آلوده می‌شود، حال اگر کسی دست آلوده خود را به چشم، دهان یا بینی بمالد در حقیقت ویروس را وارد بدن خودش می‌کند و به بیماری مبتلا می‌شود.

علائم بیماری:

- تب (بیش از ۳۷/۸)
- سرفه
- گلودرد
- درد عضلانی
- سردرد
- لرز
- ضعف
- گاهی اسهال و استفراغ



مسافر و زائر گرامی و ارجمند

خواهشمند است در صورت بروز هر یک از علایم زیر ، بلافاصله به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی مستقر در فرودگاه بین المللی شهید مدنی تبریز ، لادیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک مراجعه نمایید.

- ۱- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد دهانی به همراه هر یک از علامتهای زیر:
 - خونریزی از هر کجای بدن
 - راش و بتورات حاد
 - سرفه (علایم شبه انفلوآنزا)
 - سرفه و علایم تنگی نفس
 - علایم عصبی از قبیل سختی گردن - تشنج - کاهش هوشیاری - تحریک پذیری - سر درد شدید - استفراغ مکرر)
 - سردرد خفیف - کوفتگی بدن و درد عضلات
 - ۲- مسمومیت غذایی (تهوع و استفراغ - شکم درد یا دل پیچه)
 - ۳- اسهال حاد غیر خونی یا خونی
 - ۴- بروز علایم زردی (زردی چشم همراه با زردی زیر زبان یا زردی خط وسط شکم)
 - ۵- بروز فلج شل حاد (بروز ناگهانی فلج شل بدون سابقه ضربه واضح جسمانی)
 - ۶- بدحالی به همراه شواهد عفونت در بدن (تنفس تند - ضربان قلب تند - سردی یا گرمی بدن - اکت فشار خون - تغییر رنگ بدن - کاهش ادرار) یا استعداد به عفونت (مثل بیماری های تضعیف کننده سیستم ایمنی)
 - ۷- سرفه بمدت طولانی (سرفه بیش از ۲ هفته)
- با همکاری قوب شما ، ارائه خدمات بهداشتی درمانی در اسرع وقت و بطور مناسب در اختیارتان قرار خواهد گرفت. این همکاری ضامن سلامت شما و خانواده شما است.
- ارائه خدمات بهداشتی در پایگاههای مراقبت بهداشتی مرزی رایگان می باشد.

در صورتی که علائم فوق الذکر در طی ۲ هفته پس از مراجعت مشاهده شود، تاکید می گردد بلافاصله به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید. واحد مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت شهرستانها با شماره تلفن های زیر آماده پاسخ به سوالات شما می باشند

شماره	شهرستان	تلفن تماس	شماره	شهرستان	تلفن تماس
۱	آذرشهر	۳۴۲۲۸۵۰۰	۱۱	شهبستر	۴۲۴۲۵۹۰۶
۲	اسکو	۳۳۲۲۰۸۰۸	۱۲	عجب شیر	۳۷۶۳۲۲۹۹
۳	اهر	۴۴۲۲۸۲۷۰	۱۳	کلیبر	۴۴۴۴۳۲۷۷
۴	بستان آباد	۴۳۳۲۰۵۷۵	۱۴	مرند	۴۲۲۳۸۱۴۷
۵	یناب	۳۷۷۳۰۰۲۲	۱۵	مراغه	۳۷۲۲۲۰۵۰
۶	تبریز	۳۴۴۲۶۳۸۸	۱۶	ملکان	۳۷۸۴۱۰۰۸
۷	جلفا	۴۲۰۵۹۰۶۸	۱۷	میانه	۵۲۲۳۲۶۸۲
۸	چاراویماق	۵۲۷۲۲۰۷۰	۱۸	ورزقان	۴۴۵۵۲۵۳۷
۹	خداآفرین	۴۴۶۶۳۰۴۳	۱۹	هریس	۴۳۴۳۳۱۲۱
۱۰	سراب	۴۳۲۲۲۷۰۴	۲۰	هشترود	۵۲۶۲۴۵۴۷

در ضمن مدیریت بیماریهای مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی با شماره تلفن ۳۲۳۳۰۳۰۹ آماده پاسخگویی شما عزیزان می باشد

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

بسمه تعالی

زیارت حرم امن الهی و عتبات عالیات آرزوی همه مسلمانان و شیعیان می باشد. و داشتن سلامتی به عنوان یکی از حقوق مسلم انسان ها در یک نظام مبتنی بر مبانی اسلامی در این سفر معنوی از اهمیت خاصی برخوردار است. با عنایت به موارد ذیل امید است اطلاعات اولیه مورد نیاز شما زائر گرامی در زمینه بیماری آنفلوانزا فراهم شود.

زائر گرامی به لحاظ کثرت جمعیت و احتمال انتشار بیماریهای تنفسی، ضروری است برای پیشگیری از ابتلا یا انتشار بیماری آنفلوانزا، به نکات زیر توجه نمایید. بیماری آنفلوانزا نیز از جمله بیماری هایی است که سریعاً از راه تنفسی انتقال می یابد. عامل بیماری آنفلوانزا و ویروس آنفلوانزا می باشد. علائم بیماری آنفلوانزا شامل موارد ذیل می باشد:

۱. تب، سرفه، گلودرد، سردرد

۲. لرز، کوفتگی بدن

۳. احساس خستگی

۴. اسهال و استفراغ در بعضی از بیماران

راههای انتقال بیماری

راه اصلی انتقال: از طریق عطسه، سرفه و صحبت کردن

راههای دیگر: تماس دست با اشیاء و سطوحی که قبلاً توسط عامل بیماری (ویروس)

با عطسه و سرفه یا دست آلوده فرد بیمار آلوده شده است.



اقدامات لازم جهت محافظت خود از ابتلا به بیماری

۱. اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند. (فاصله ۱/۵ متر را از فرد مبتلا حفظ کنید).
۲. حتماً و تحت هر شرایطی به دهان و بینی خود ماسک یکبار مصرف بزنید. (خواهران در این زمینه با روحانی کاروان مشورت کنند).
۳. دستهای خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو داده، زیر ناخنها - کف و مچ دست کاملاً شسته و آب کشی شود. (قبل از غذا خوردن و پس از اجابت مزاج و عطسه این کار الزامی است).
۴. از تماس دست الوده با دهان، بینی و چشم‌ها پرهیز کنید.
۵. از بوسیدن ضریح و سایر اماکن متبرکه جداً خودداری کنید.
۶. مصرف مواد غذایی مناسب (میوه، سبزیجات، مایعات فراوان و...) داشته باشید.
۷. رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی داشته باشید.

جهت پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران نکات بهداشتی ذیل را رعایت نمایید.

۱. در هنگام عطسه و سرفه جلو دهان خود را بگیرید و دستمال کاغذی را پس از استفاده در سطل زباله انداخته و آنرا در روی سطوح یا زمین رها نکنید.
۲. شستن مکرر دستها یکی از راههای بسیار مؤثر در پیشگیری از ابتلا به بیماری هاست. لذا در بدو ورود به محل اقامتگاه دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.
۳. از حضور در اجتماع دیگر زائران و دست دادن با آنان جداً خودداری نمایید.
۴. استراحت کافی ننماید و مایعات فراوان بنوشید.

زائر گرامی:

۱- در صورتی که علائم بیماری را در خود مشاهده نمودید در اسرع وقت به نزدیکترین درمانگاه

محل اقامت خود مراجعه نمایید.

۲- در صورت مشاهده علائم بیماری تا یک هفته پس از بازگشت به کشور، در اسرع وقت به

نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی محل سکونت خود مراجعه نمایید.



رعایت بهداشت از نشانه های ایمان است

هرساله تعدادی از هموطنانمان که توفیق زیارت خانه خدا را کسب می نمایند، در بازگشت از این سفر روحانی، متأسفانه به بیماری های عفونی مبتلا می شوند.



هشدار: عدم رعایت بهداشت تنفسی و تماسی دقیق پس از بازگشت از سفر در دید و بازدیدها، هم نشینی های خانوادگی، دست دادن و روبوسی، از نزدیک حرف زدن های طولانی و در آغوش گرفتن ها، ممکن است باعث بیمار شدن دوستانان بشوند و حتی در برخی از آنها مانند زنان باردار و کودکان، ممکن است بیماری شدید رخ داده و باعث مرگ آنان گردد.



دستان آلوده بیماری را به راحتی منتقل می نمایند.

میکروب ها معمولاً یا از راه تنفس هوای آلوده و یا توسط دست های آلوده و از راه دهان (خوراکی) و چشم (تماس دست با چشم) وارد بدن می شوند. **سرماخوردگی و آنفلوآنزا** نه تنها از راه سرفه و عطسه بلکه از راه **تماس دست آلوده به بزاق یا چشم** نیز منتقل می شوند.



توجه: **۵ دقیقه صحبت کردن** با یک فرد بیمار در فاصله نزدیک (یک قدمی) مثل آنست که در صورت شما مستقیماً **عطسه** کرده باشد.



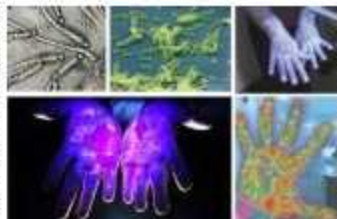
در سفر حج ممکن است که در بین **شلوغی و جمعیت زیادی** قرار بگیرید (**درجد شانه** به **شانه**). در این حالات و مخصوصاً اگر فرد بیماری که عطسه می کند در نزدیکی شما قرار داشت، بهتر است از ماسک استفاده نمایید.



توجه ویژه: هنگام شستشوی دست هایتان به **نوک انگشتان و تمام شست** دقت کنید رنگ **آبی و قرمز** در عکس زیر، بخش هایی هستند که در یک شستشوی معمولی و سریع، معمولاً **تیم** نمی شوند (مخصوصاً بخش های **قرمز**) و باعث انتقال بیماری ها می گردند.



اگر دست **آنچنانکه باید و شاید** به درستی شسته نشود باعث انتقال میکروب ها **از فردی به فردی** دیگر می گردد! **عکس زیر** که توسط دوربین مخصوص تهیه شده نشان می دهد زمانی که فکر می کنیم دست خود را خوب شسته ایم و دستمان به ظاهر تمیز است هنوز هم آلودگی ها (مانده **رنگی**) بر روی دست باقی می مانند.



باید در شستن دستها حوصله به خرج داد و دقت داشت.

هنگام شستشوی دست ها **عجله نکنید**؛ معمولاً میکروب ها آهنه و طی چند ثانیه از پوست بدن ما جدا می شوند. **حداقل زمان لازم برای شستن دست ها ۲۰ ثانیه است** که معادل **ذکر ۵ صلوات** می باشد (با بیان غیرسریع)



هشدار مهم:

بیماری **تنفسی شدیدی** که در برخی نقاط عربستان دیده شده است و باعث مرگ ساکنان آن کشور شده است، یک **بیماری ویروسی جدید** است، و در افرادی که بنیه جسمی ضعیفی دارند (مخصوصاً در افراد با سن بالا یا آنها که به دیابت شدید مبتلا هستند، همچنین نارسایی قلبی، تنفسی، کبدی و کلیوی که دیالیز می شوند) می تواند باعث "مرگ" شود.

هرچند این ویروس از خانواده ویروسهای **شبه سرماخوردگی** است اما عوارض و مرگ و میر آن زیاد است.

با رعایت بهداشت و توجه با **نوصیه های مدیران کاروان** ها سلامت خود و خانواده و دوستان خود را تامین نمایید.

توصیه های بهداشتی برای زائرین گرامی



و مختصری درباره بیماری تنفسی ناشی از
کوروناویروس جدید در عربستان



چند نکته مهم بهداشتی:

از دست زدن به دستگیره درب ماشین و اتاق،
گذاشتن صورت و لمس **سطوح آلوده به بزاق**
خودداری نمائید و در صورت تماس با سطوح
آلوده بلافاصله دستهایتان را بشوئید.

**از مصرف شیر شتر خام خودداری
نمائید.**

**از خریدن و مصرف نوشیدنی ها و مواد
غذایی از دست فروشان برهیز نمائید.**

توصیه می شود از **سجاده شخصی** استفاده
کنند.

هنگام **سرفه و عطسه** از **دستمال** استفاده
نموده و سپس آنرا بطور صحیح **دور
انداخته** و دستهایتان را بعد از آن بشوئید.



توجه: اگر دستمال موجود نباشد در زمان
سرفه و عطسه ناگهانی، می توان از
قسمت بالای آستین یا یقه لباس یا شال
کردن که پارچه ای است استفاده نمود.



انگشتان را در هم قرار داده و **پشت انگشتان**
هر دو دست را به دقت بشوئید

نکست ها را جدا جدا و با دقت بشوئید.
معمولا فراموش می شود!

با نوک انگشتان **خطوط عمیق کف** هر دو
دست را شستشو دهید

مخ دست ها از قسمت های مهمی است که باید
شستشو شود

مروری بر اصول بهداشتی شستشوی دست:
بعد از خیس نمودن دستها با آب،



سپس مقداری صابون مایع در **کف دست**
ریخته و آنرا در کف دست پخش نمائید.



سپس به خوبی **پشت هر دو دست** را
با صابون شستشو دهید.



سپس **انگشتان** را در هم قرار داده و آنها را به
همراه **کف دست** بخوبی بشوئید.