

پشتیبانی از برنامه طرح واکنش ملی COVID-19 برای حمایت از آسیب پذیرترین افراد

هدف کلی این پروگرام حمایت از سیستم بهداشت ملی است تا بتواند به اندازه کافی به بیماری همه گیر COVID-19 پاسخ دهد در حالی که از آسیب پذیرترین جمعیت کشور محافظت و تقویت می کند.

این شامل اطلاعات و فعالیت ها و آگاهی بخشی میشود همچنین معاینه پزشکی و پیگیری از پیچیده ترین موارد در تلاش برای ایجاد پوشش برای ارائه خدمات پزشکی برای آنها که نیاز دارند. این برنامه علاوه بر ارائه خدمات پزشکی کمک های روحی روانی - اجتماعی از جمله کمک های اولیه روانشناسی / PFA) را نیز که توسط متخصصان ارائه می شود ارائه می دهد.

نسبت به مسائل جنسیتی حساس است و رویکرد اجتناب از آسیب کلی را ترویج می کند ("آسیب نرسان").

این راهنما بر اساس رهنمودهای سازمان بهداشت جهانی و آژانس ملی بهداشت عمومی تهیه شده است.

این پروگرام "پشتیبانی از طرح واکنش ملی COVID-19 برای حمایت از آسیب پذیرترین افراد" توسط سفارت سوئیس (Swiss Development Cooperation) SDC) از طریق پزشکان جهانی سوئیس تأمین می شود و توسط پزشکان جهان در یونان اجرا می شود.



پزشکان جهانی هر جای که مردم وجود دارد

Athens: 12 Sappous Str, 105 53, T: +30.210.32.13.150
Thessaloniki: 29A Ptolemeon Str., 546 30, T: +30.2310.56.66.41
Kavala: 13 Karanou Str, 65 302, T: +30.2510.227.224

info@mdmgreece.gr
www.mdmgreece.gr

©Doctors of the World - Greece



کووید-19 مطلع میشوم محافظت میشوم

از خودت و اطرافیان محافظت کن



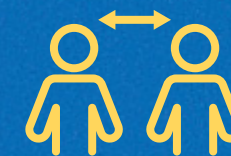
همیشه هنگام عطسه یا سرفه از دستمال یا آرنج استفاده کنید



دستان خود را مرتباً و کاملاً با محلول صابون یا الکل بشویید



از دست دادن و تماس با صورت خودداری کنید



همیشه از اطرافیان خود 1 متر فاصله داشته باشید



اگر احساس ناراحتی کردید در رختخواب بمانید



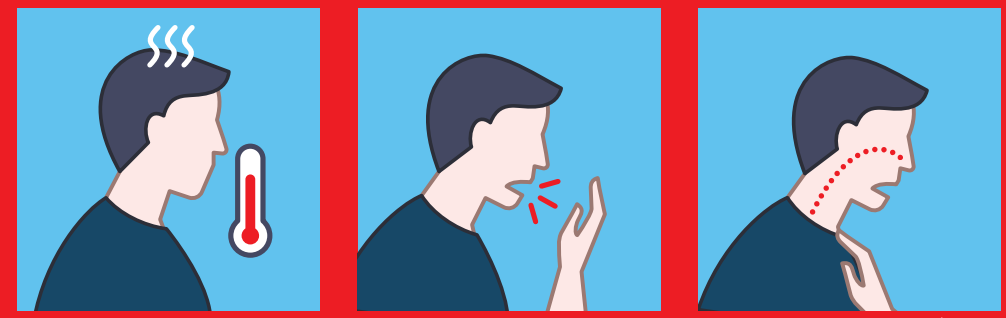
از دست زدن به افراد بیمار خودداری کنید

برای اطلاعات خود فقط به متخصصان و دانشمندان اعتماد کنید

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Direction du développement
et de la coopération DDC





تب سرفه مشکل تنفسی



سر درد گلو درد

توجه:
اگر علائم خفیفی دارید و از گروه آسیب پذیر نیستید برای آزمایش COVID19 در بیمارستان های عمومی مراجعه نکنید. چونکه خطر انتقال بیماری به گروه های آسیب پذیر از طرف شما وجود دارد. ممکن است خود شما مبتلا به ویروس کرونا شوید. در صورت که آلوده نشده اید در ویروس کرونا با مشوره ای پزشک تان به مدت 14 روز در قرنطینه و نظارت منظم بر علائم خود باقی بمانید.



طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی 80٪ بیماران مبتلا به بیماری عفونت COVID-19 خفیف مبتلا میشوند در حالی که 20٪ بیماران ممکن است دچار مشکل ریه وی و ناراحتی تنفسی شوند و نیاز به بستری شدن در بیمارستان رداشته باشند. افراد مبتلا به بیماری های قلبی، بیماری های سالها(مزم) تنفسی، دیابت (قند)، سرکوب سیستم ایمنی بدن و افراد بالای 65 سال خطر بیماری جدی و عوارض بیشتری دارند. اکثریت کودکان مبتلا به عفونت بیماری COVID-19 خفیف مبتلا می شوند.

ویروس کرونا جدید چیست؟

کورونا ویروس خانواده ای بزرگی از ویروس ها هستند که هم در حیوانات و هم در انسان ها پیدا می شوند. برخی از انسانها را آلوده می کنند و از جمله سرماخوردگی تا بیماریهای جدی تر باعث ایجاد بیماری می شوند. کورونا ویروس جدید (COVID-19) و بیماری آن یک نوع کورونا ویروس جدید است که برای اولین بار در دسامبر سال 2019 در شهر ووهان چین پیدا شد.

چقدر خطرناک است؟

برای اکثر افراد کورونا ویروس خفیف و شبیه به یک سرماخوردگی ساده میباشد (ریزش آب بینی، تب، گلو درد، سرفه و تنگی نفس). شاید برای بعضی از افراد ها شدیدتر باشد و ممکن است منجر به مشکل ریه وی و یا مشکل تنفسی شود. به عنوان مثال افراد مسن و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف یا بیماری های موجود (مانند دیابت فشار خون بالا و بیماری های قلبی یا ریه در برابر این بیماری شدید ویروسی آسیب پذیرتر هستند. این بیماری می تواند منجر به مرگ انسان شود ولی این اتفاق کم است.

چطور می تواند انسانها دچار این ویروس شوند؟

یک فرد سالم می تواند ویروس را از فرد آلوده بگیرد. این ویروس با تماس مستقیم با بزاق قطرات حاوی ویروس گسترش می یابد. این مایعات از بینی یا دهان بیرون می آیند. به عنوان مثال وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه کند ممکن است این قطرات وارد چشم، بینی یا دهان شخص دیگری شوند، یا فرد آلوده عطسه و سرفه کند و فرد یا سطوح دیگری را لمس کند. هنوز مشخص نیست که ویروس چه مدت در سطوح باقی مانده است اما ژل الکلی که برای دست استفا ده می شود می تواند آن را از بین ببرد.

COVID-19 چگونه خود را نشان می دهد؟

کورونا ویروس جدید معمولاً از طریق تماس نزدیک توسط فرد آلوده منتقل می شود، برای مثال، هنگامی که از آنها مراقبت می کند. "تماس نزدیک" به معنای دست زدن، لمس کردن اشیاء استفاده شده که از آنها هستند یا گذراندن زمان زیادی با فرد آلوده مسافت کمتر از یک متر دارد

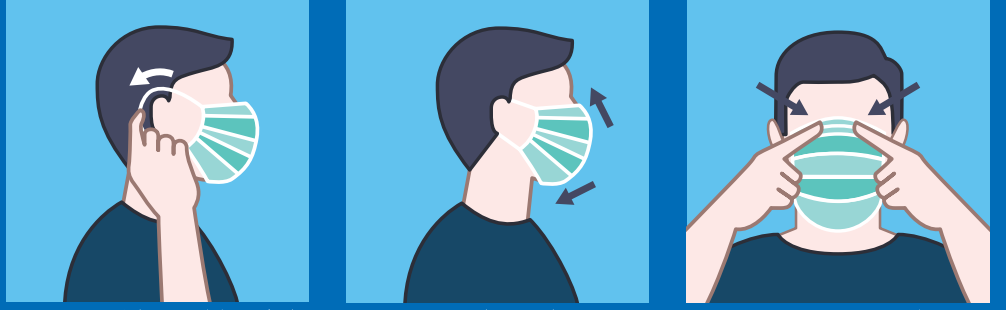
اقدامات پیشگیرانه چیست:

بهداشت دست: شستن مکرر دست ها با آب و صابون یا جایگزین با محلول الکلی. استفاده از دستکش جایگزین شستن دست نه میشود. رعایت دقیق اقدامات بهداشتی پوشاندن دهان و بینی با دستمال در هنگام که سرفه یا عطسه میکنید جلوگیری از تماس دستان تان با دهان بینی و چشم تان برای جلوگیری از شیوع میکروب ها است از تماس با بیمارانی که علائم تنفسی دارند خودداری کنید

برای ویروس کرونا، در این شماره تلفن تماس بگیرید. **1135**



نوار فلزی را پیدا کرده و آن را به بینی خود قرار دهید
مطمئن شوید که طرف صحیح ماسک رو به بیرون است
قبل از استفاده از ماسک با آب و صابون دستان خود را کاملاً بشوید

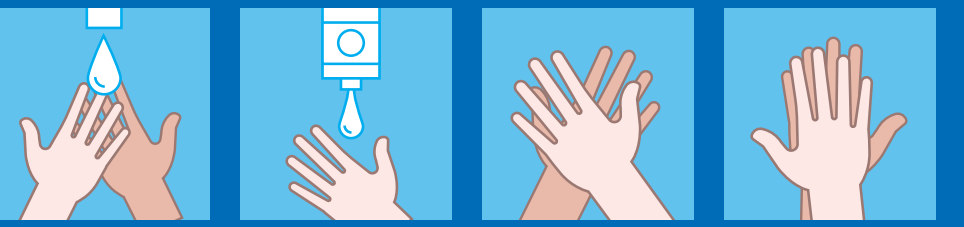


صفحه فلزی را فشار دهید تا روی بینی شما قرار گیرد بدون اینکه روی گونه ها شکاف ایجاد کند
بینی و دهان و چانه خود را با ماسک بپوشانید
ماسک را از بندهایش بگیرید و از پشت گوش خود عبور دهید

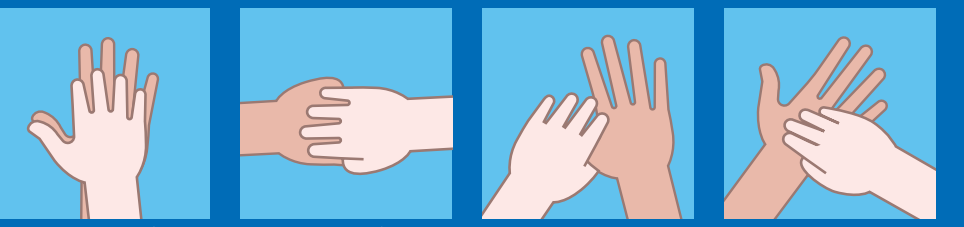


اگر ماسک تان مرطوب است آنرا عوض کنید دیگر از آن استفاده نکنید
ماسک را در سطلی که بسته می شود دور بریزید. ماسک را به پایین پرتاب نکنید
در آوردن ماسک با دستهای تمیز از بندهایش گرفته از دهن خود بکشید

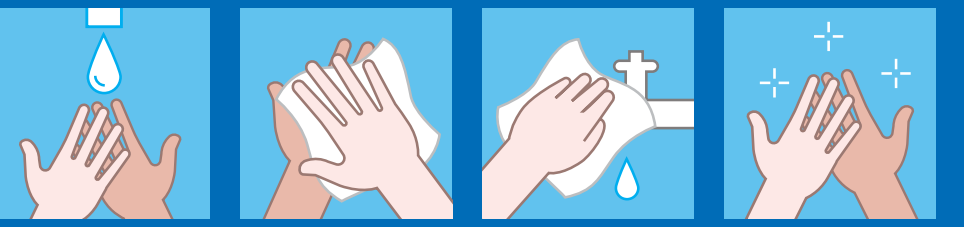
حتی در وقت پوشیدن ماسک باید همیشه 1 متر از اطرافیان فاصله داشته باشید



کف دست را با کف دست خود را با آب تمیز مرطوب کنید
صابون اضافه کنید
کف دست خود را مالش دهید
کف دست را با سطح پشتی مالش دهید

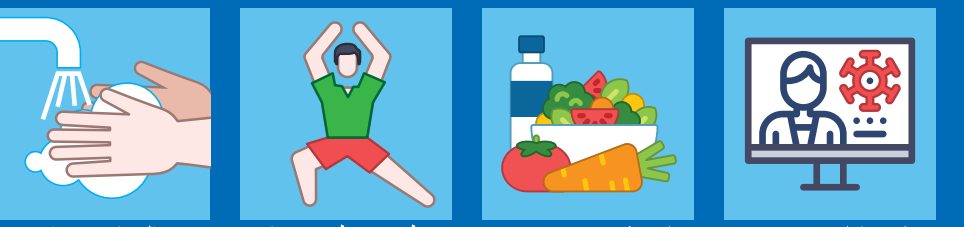


بین انگشتان پشت انگشتان انگشت شست نوک انگشتان



اکتون دستان شما تمیز است
شیر آب را با همان دستمال کاغذی ببندید
دستان خود را با دستمال کاغذی خشک کنید
دستان خود را با همان دستمال کاغذی ببندید

مدیریت استرس



زمان مشاهده اخبار را کاهش دهید
برای تقویت سیستم ایمنی بدن غذای سالم بخورید
به طور منظم ورزش کنید و تمرینات ساده ای انجام دهید
در حالی که دستان خود را می شوید، نفس های عمیق بکشید