

هواشانی

کرونا روایت

کرونا به روایت آموزش همگانی

به کوشش و گردآوری
دکتر محمد کیا سالار
دکتر شهرام رفیعی فر



انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران



«من حالا این را می‌خواهم عرض بکنم که این هم یک مطالبه‌ی جدّی و یک آرزوست. ان شاء الله این آرزو برآورده بشود. کاش کسانی بتوانند مثل شهید آوینی این جهاد عظیم و عمومی را روایت کنند؛ همچنان که شهید آوینی با آن بیان شیرین و زیبا و اثرگذار خودش توانست جزئیات جبهه را برای ما روایت بکند و آن را ماندگار بکند، کاش کسانی بتوانند این کار را بکنند؛ هم در گفتار و هم در نوشتار و هم در کارهای هنری و نمایش‌ها و پدیده‌های هنری...»

از بیانات مقام معظم رهبری
در ارتباط تصویری با
ستاد ملی مبارزه با کرونا
۲۱ اردیبهشت ۹۹

سرشناسه	: کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵/شهرام رفیعی فر، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدید آور	: کرونا به روایت؛ کرونا به روایت آموزش همگانی / به کوشش و گردآوری محمد کیاسالار، دکتر شهرام رفیعی فر، زیر نظر محمدرضا ظفرقندی، مسعود حبیبی.
مشخصات نشر	: تهران: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد علوم پزشکی تهران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۰۱-۴-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر با حمایت مالی هاگوپیان منتشر شده است.
موضوع	: کرونا ویروس ها — ایران
رده بندی کنگره	: QR۳۹۹
رده بندی دیویی	: ۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۳۱۶۴
وضعیت رکورد	: فیپا



کرونا به روایت آموزش همگانی

به کوشش و گردآوری: دکتر محمد کیاسالار، دکتر شهرام رفیعی فر

زیر نظر: دکتر محمدرضا ظفرقندی، دکتر مسعود حبیبی

مدیر دبیرخانه: فرانک کلانتری

مدیر هنری: لیلا شرافتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۰۱-۵-۵

انتشارات: جهاد دانشگاهی. واحد علوم پزشکی تهران (تهران - سازمان جهاد دانشگاهی. واحد علوم پزشکی تهران، تلفن: ۰۸۰۵۶۴۹۰۸۰۵)

نوبت چاپ: یکم، پاییز ۱۳۹۹

چاپ: عصر تبلیغ

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

تمامی حق و حقوق این کتاب برای مولف محفوظ می باشد.

حامی مالی: هاگوپیان

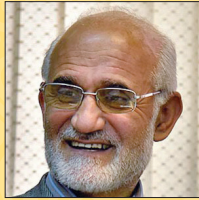
تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از جلال آل احمد، خیابان فرشی مقدم (شانزدهم)، شماره ۱۱۹، سازمان نظام پزشکی کل کشور، طبقه سوم، دبیرخانه کرونا روایت

تلفن: ۸۳ ۸۳ ۹۸۱ ۰۹۳۹ / ۳-۹۲ ۸۳ ۸۳ ۸۴

ایمیل: coronarevayat@gmail.com / coronarevayat@gmail.com وبسایت: irimc.org

The logo is a black and white emblem. At the top, the word "HACOUPIAN" is written in a bold, sans-serif font, arched over a central graphic. The graphic depicts a horse-drawn carriage with a driver. Below the carriage, the Armenian word "Երես" (Yeres) is written in a stylized, cursive font. At the bottom, the number "35" is prominently displayed in a large, bold, sans-serif font, with the word "YEARS" in a smaller, all-caps, sans-serif font directly beneath it.

اعضای شورای سیاستگذاری



دکتر مصطفی معین
رئیس شورای عالی نظام پزشکی



دکتر محمد رضا ظفر قندی
رئیس کل سازمان نظام پزشکی کشور



دکتر علی تاجرنیا
معاون توسعه مدیریت و منابع نظام
پزشکی



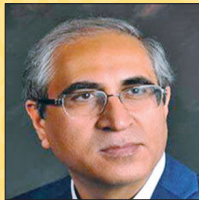
دکتر مسعود حبیبی
معاون اجتماعی و پارلمانی نظام
پزشکی



دکتر حسین کرمانپور
مدیرکل روابط عمومی و امور
بین الملل نظام پزشکی



دکتر کیانوش جهانپور
مدیرکل اطلاع رسانی و روابط عمومی
وزارت بهداشت



دکتر علی فتاحی
معاون انتظامی نظام پزشکی



دکتر محمد جهانگیری
معاون نظارت و برنامه ریزی نظام
پزشکی



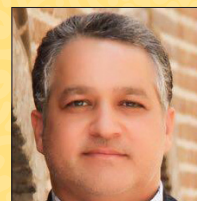
دکتر بابک پورقلیچ
مدیرکل حوزه ریاست نظام پزشکی



دکتر علیرضا سلیمی
معاون آموزشی و پژوهشی نظام
پزشکی



علیرضا زراداد
مشاور عالی رئیس سازمان سینمایی



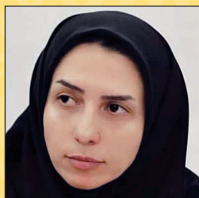
علیرضا تابش
مدیر عامل بنیاد سینمایی فارابی



دکتر محمد مهدی قاسمی
رئیس شورای سیاستگذاری سلامت
صدا و سیما



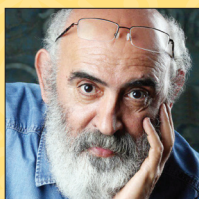
دکتر شهرام رفیعی فر
مدیر کمیته آموزش ستاد ملی
مدیریت کرونا



دکتر زینب نصیری
مدیرکل اداره سلامت شهرداری تهران



دکتر محمدرضا جوادی یگانه
معاون فرهنگی و اجتماعی شهرداری
تهران



دکتر یونس شکرخواه
مشاور عالی دبیرکل کمیسیون ملی
یونسکو



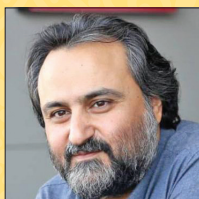
دکتر غلامرضا ظریفیان
رئیس اندیشگاه سازمان اسناد و
کتابخانه ملی



دکتر نیما رضایی
رئیس شبکه جهانی آموزش و پژوهش
علمی یوسرن



دکتر حمیدرضا نمازی
رئیس موزه ملی تاریخ علوم پزشکی



دکتر محمد کیاسالار
دبیر کرونا روایت



ارد عطارپور
فیلمساز

بسمه تعالی

ثبت است بر جریده عالم دوام ما



دکتر محمدرضا ظفرقندی
رئیس کل سازمان نظام پزشکی کشور

تاریخ کهن این مرز و بوم به درستی گواهی می‌دهد رشد و تجلی بسیاری از ارزش‌های انسانی مرهون و مدیون حرفه‌مندان پزشکی بوده است. یکی از مهم‌ترین تعینات و تبلورات ارزش‌هایی مانند رازداری و ایثار و مفاهیمی مانند اعتماد در جامعه بشری از گذشته تاکنون عمل و کردار پزشکان است. به گونه‌ای که حرفه پزشکی به عنوان امانت‌دار امین ارزش‌های انسانی رسالت یافته است و این امانت سترگ را مانند گوهری گرانبه‌تر از گذر دالان‌های گاه تنگ و تاریک روزگاران عبور داده و آرام آرام میراث‌دار آن شده است. این جایگاه و مسند بلند البته در فرهنگ و تمدن ایران ارج و منزلتی دوچندان یافته است و طبیبان میراث‌دار لقب «حکیم» شدند و مدال حکمت بر سینه آویختند. تغییرات شگرف دنیا در سال‌ها و دهه‌های اخیر مانند تغییر الگوی بیماری‌ها، ایجاد نظام‌های سلامت با محوریت دولت‌ها، رشد فناوری‌های پزشکی، افزایش سطح سواد سلامت و آگاهی‌های دیگر در جامعه بشری و سایر تغییرات بزرگ اخیر اگرچه موجبات پیچیده‌تر شدن روابط بیماران با پزشکان و پرستاران و سایر حرفه‌مندان پزشکی را فراهم آوردند اما هرگز این پیوند مبارک تاریخی نگسلید و کماکان بخش قابل‌توجهی از آنچه که امروز با عنوان سرمایه اجتماعی برای جوامع متمدن باقی مانده است، مرهون و مدیون ارتباطات انسانی در حوزه پزشکی است. اما همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ یا همان که بیشتر به کرونا معروف شده است، محک دیگری بود که جامعه بار دیگر عیار همه اجزای خود از جمله اعضای جامعه بزرگ پزشکی را بسنجد، کما اینکه هشت سال دفاع مقدس نیز عیارسنج دیگری برای این مهم بود.

خوش بود گر محک تجربه آید به میان تا سیه روی شود هر که در او غش باشد

همه‌گیری ویروس کرونا گویا به جز سلامت و اقتصاد و آموزش و اغلب فعالیت‌های اجتماعی یک عنصر مهم دیگر را به هم‌آوردی می‌طلبید و آن «اخلاق حرفه‌ای جامعه پزشکی» و پایبندی آنها به تعهدی بود که برای حفظ و ارتقاء سلامت همه آحاد جامعه سپرده بودند و به سوگندی که هنر پزشکی را با نوعی تقدس و خلوص می‌آمیخت و می‌آمیزد.

جامعه ایران شجاعت و رشادت و ایثار فرزندان رشید خود در کسوت حرفه‌مندان سلامت را در حافظه تاریخی خود ثبت خواهد کرد و اگرچه ممکن است عده‌ای گاهی گرد بی‌توجهی بر آن بپاشند اما درخشش این نور پاک‌شدنی و از یاد رفتنی نیست. آنانکه هر روز لباس شهادت بر تن کردند و جان در طبق اخلاص نهادند و راهی مسیری پرخطر و گاه برگشت‌ناپذیر شدند در حالی که بر خلاف خیلی دیگر از درد و رنجی که می‌توانست در انتظارشان باشد باخبر و آگاه بودند. جامعه پزشکی و پرستاری ایران در همه‌گیری ویروس کرونا نه تنها جان خود که جان نزدیکانشان را نیز به خطر انداختند که مردم عزیز این سرزمین در این روزهای سخت و زمانه «نفس‌گیر» تنها نمانند. این همه‌گیری کرونا نبود که دلاوران عرصه سلامت را قهرمان کرد. قهرمان بودن و قهرمان ماندن ماهیت این درمانگری است تا بدانجا که می‌توان ادعا کرد که وقتی پزشک یا پرستار می‌شوی یا کسوت سایر حرفه‌مندان سلامت را می‌پوشی، تعهد می‌دهی که همیشه و در هر زمان قهرمان باشی.

امیدوارم همکاران عزیزم در سازمان نظام پزشکی که کمر همت بسته‌اند تا در قالب مجموعه «کروناروایت» نمونه‌هایی از این دلاوری‌ها و شجاعت‌ها را در قاب هنر جاودانه کنند، در مسیر خود موفق و منصور باشند. کروناروایت هدیه سازمان نظام پزشکی به همه مردم عزیز ایران است تا بدانند همان‌گونه که «به پاس هر وجب خاک از این ملک چه بسیار فدا شده‌اند»، جامعه پزشکی نیز برای حفظ سلامتی مردم این مرز و بوم جان‌ها داده و می‌دهد تا ثابت کند که:

هرگز نمیرد آنکه دلش خرنده شد به عشق ثبت است بر جریده عالم دوا مرا

هم به قدر تشنگی...



دکتر مسعود حبیبی
معاون اجتماعی و پارلمانی نظام پزشکی

در ایام اپیدمی کرونا در چین فعالیت‌های متعددی در راستای آگاهی‌بخشی و شناخت بیشتر جامعه پزشکی از بیماری کووید ۱۹ در سازمان نظام پزشکی شکل گرفت و همزمان با شروع این اپیدمی در کشور عزیزمان ایران، ستاد مرکزی مقابله با کرونا سازمان نظام پزشکی و ستادهای استانی با هدف هماهنگی اقدامات جامعه پزشکی در مقابله با این بیماری ایجاد گردید.

تکاپوی مسئولان و مدیران بهداشت و درمان برای تجهیز بیمارستان‌ها، تهیه دارو و ملزومات درمانی و تدوین و ابلاغ پروتکل‌های درمانی و فراتر از همه، تلاش وافر کادر درمان برای درمان بیماران مبتلا به کرونا که بسیاری از ابعاد آن ناشناخته بود، صحنه‌هایی از جانفشانی و ایثار جامعه پزشکی را به منصه ظهور رسانید که در تاریخ پزشکی کشور کم‌نظیر بود. در این میان تاکید مکرر رییس سازمان نظام پزشکی به ضبط و ثبت این جانفشانی‌ها و ایثارگری‌ها حرکتی در حوزه اجتماعی سازمان ایجاد نمود تا راوی لحظه‌های ماندگار ایثار و جانفشانی کادر درمان و همدلی و همراهی آحاد مردم باشد.

به منظور ثبت جانفشانی‌ها و وقایع این دوران که دست‌مایه‌های تاریخ آینده خواهد شد از تمام ظرفیت‌ها استفاده نمودیم، خوشبختانه با همراهی نهادهای ملی و عمومی و شخصیت‌های بزرگ و تاثیرگذار شاهد ثبت هزاران اثر در سامانه این رویداد بودیم که باعث دلگرمی بود. البته تردیدی نیست که گردآوری و ثبت و ضبط تمام رشادت‌ها و وقایع با توجه به گسترش و تنوع موضوعات و همچنین مدت زمان مشخص اعلام شده برای دریافت آثار ناممکن است و امیدواریم در فرصت‌های آتی برای احصا و ثبت عمیق‌تر آثار به‌صورت موضوعی اقدام نماییم اما به تعبیر مولانا:

آب جیحون را اگر نتوان کشید هم به قدر تشنگی باید چشید...

به لطف پروردگار این اقدام ارزشمند به خوبی آغاز و با بیانات رهبر فرزانه انقلاب اسلامی در دیدار با اعضای ستاد ملی مقابله با کرونا که روایت این ایثارگری‌ها را از مطالبات جدی و یک آرزو و جهاد عظیم اعلام نمودند باعث مباهات و خرسندی گردانندگان کروناروایت گردید و ادامه حرکت را با عزم راسخ‌تر هموار نمود.

در پایان ضمن تشکر از تمامی همکاران و مدیران بخش‌های ده‌گانه کرونا روایت به‌ویژه هنرمند فرهیخته جناب آقای دکتر محمد کیاسالار دبیر رویداد کرونا روایت، برخورد لازم می‌دانم از هدایت‌ها و حمایت‌های استاد دکتر ظفرقندی رئیس کل سازمان نظام پزشکی و استاد دکتر معین رییس شورای عالی نظام پزشکی صمیمانه تشکر نمایم، و توفیق به انجام رساندن مسئولیت خطیری را که بر عهده گرفته‌ایم، از خداوند متعال خواهانم.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما مرستگار

روایت همچنان باقیست...



دکتر محمد کیاسالار
دبیر کروناروایت

همراهی ۲۰ نهاد ملی و معتبر با رویداد کروناروایت و ثبت ۷ هزار و ۷۴۳ اثر در سامانه این رویداد نوپا دلگرم‌کننده است. کروناروایت در فروردین ۹۹ متولد شد. در موج اول کرونا. ایام عید و قرنطینه. هدف، ثبت لحظه‌های ماندگاری بود که در مقابله با کرونا در کشورمان اتفاق می‌افتاد. ایده اولیه از تجربه رئیس سازمان می‌آمد که معتقد بودند در دوران جنگ که خودشان به عنوان جراح در جبهه حضور داشتند، بسیاری از رشادتهایی که در عرصه طب رزم شاهد و ناظر بودند، ثبت و ضبط نشد و امروز اثری از آثارش نیست. قرار شد تلاش کنیم تا چنین اتفاقی درباره کرونا نیفتد. قرار شد لحظه‌های ماندگار مقابله با کرونا را در ده روایت ثبت و ضبط کنیم؛ از سینما و تصویر تا ادبیات و پژوهش، از رسانه تا علوم انسانی، از آموزش همگانی تا رادیو و تلویزیون، از خیرین سلامت تا شهدای سلامت، تا اگر چند سال یا چند دهه بعد به تاریخ این روز و روزگار رجوع شد، اسناد و روایت‌های دست‌اولی از مواجهه درمانگران و مردمی که در این ایام ایثار و ایستادگی کردند، در دسترس باشد.

«کرونا به روایت آموزش همگانی»، کتابی که پیش روی شماست، منتخبی از آثار ثبت‌شده در سامانه کروناروایت است که انتخاب آثارش با مدیریت دوست ارجمند و دانشمند، جناب آقای دکتر شهرام رفیعی‌فر، صورت گرفته و مشتمل بر چهار فصل زیر است:

- فیلم
- پوستر
- اینفوگرافیک
- بسته‌های آموزشی

نسخه الکترونیک این کتاب نیز مانند سایر کتاب‌های کروناروایت در قالب PUB3 به روزرسانی خواهد شد و در لینک زیر در دسترس خواهد بود:
store.scinito.com

از همان ابتدای پروژه، یکی از توصیه‌های مشترک بزرگان به کروناروایت، این بود که نگاهی به فردا باشد؛ فردایی که شاید راقم این سطور و سایر همراهان امروز کروناروایت هیچ ربط و رابطه‌ای با این پروژه نداشته باشند اما بذری که کاشته شده، همچنان می‌روید و می‌بالد و ثمر می‌دهد. بر مبنای همین توصیه، کروناروایت به گونه‌ای طراحی و ریل‌گذاری شد که آثار و ارتباطاتش در سینما و ادبیات و سایر عرصه‌های هنری بتواند سال‌های متمادی برای هنرمندان متعهد کشورمان سوژه‌ساز و الهام‌بخش باشد و از این رهگذر، لحظه‌های ناب این ایام را که تابلوی شکوهمندی از تعهد حرفه‌ای و رشادت حرفه‌مندان بهداشت و درمان کشورمان است، در حافظه‌ها زنده نگه دارد. از تمام افراد و مجموعه‌هایی که در این مسیر مبارک، همدلانه با کروناروایت همراه شدند، قدردانی می‌کنم و امیدوارم این همکاری و همراهی، مأجور و مؤثر باشد.

فيلم

انجمن اتیسم ایران	۱۴
انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران	۱۸
دانشگاه علوم پزشکی ایران	۲۴
دانشگاه علوم پزشکی تهران	۲۶
دانشگاه علوم پزشکی سمنان	۳۴
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی	۳۸
دانشگاه علوم پزشکی فسا	۵۲
دانشگاه علوم پزشکی مشهد	۵۶
ستاد ملی مدیریت کرونا	۶۲
اداره کل سلامت شهرداری تهران	۸۹
صندوق حمایت از توسعه کشاورزی آبادان	۱۰۳
گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان	۱۰۴
هلال احمر	۱۰۵

انجمن اتیسم ایران

آموزش به کودکان اتیسم در روزهای شیوع کرونا؛ چرا و چگونه؟



انجمن اتیسم ایران

آموزش چند بازی خانگی با بچه‌های اتیسم در دوران قرنطینه خانگی



انجمن اتیسم ایران

ساله‌است که ما بچه‌های اتیسم و خانواده‌هایمان به خاطر نگاه‌های سرزنشگر و تبعیض‌آمیز شما در قرنطینه‌ایم...



انجمن اتیسم ایران

توصیه‌های یک متخصص طب اورژانس درباره چگونگی مراقبت از کودکان اتیسم در مقابل کرونا



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

آموزش تکنیک تنفس با لب‌های غنچه به منظور حفظ آرامش در روزهای پرتنش کرونا



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

آموزش تکنیک تنفس شکمی به منظور حفظ آرامش در روزهای پرتنش کرونا



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

آنچه باید درباره اسپرومتری انگیزشی بدانید



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

آموزش تکنیک خروج خلط در بیماری‌های تنفسی می‌تواند به بازتوانی مبتلایان کرونا کمک کند



انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

بهترین ورزش‌های خانگی در روزهای قرنطینه خانگی



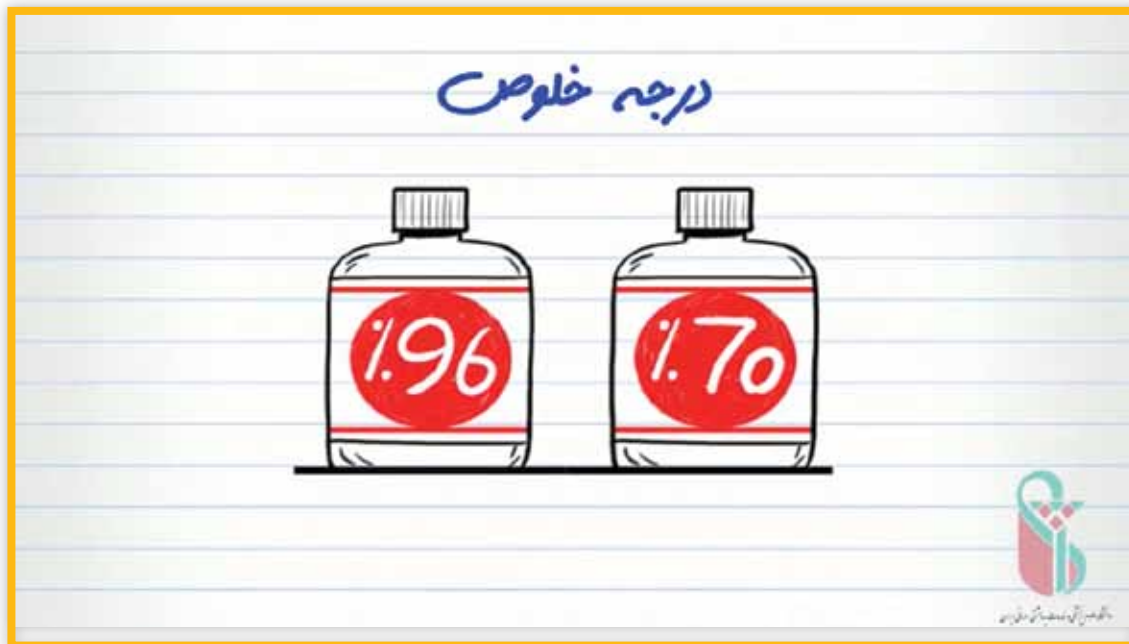
انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

بهترین ورزش‌های خانگی در روزهای قرنطینه خانگی



دانشگاه علوم پزشکی ایران

باورهای رایج اما نادرست درباره انواع الکل و شیوه‌های استفاده از آنها



دانشگاه علوم پزشکی ایران

علائم و درمان مسمومیت‌های ناشی از مصرف ضد عفونی‌کننده‌ها و شوینده‌ها



دانشگاه علوم پزشکی تهران

الفبای حفظ سلامت روان در روزهای همه‌گیری کرونا



از خودتان مراقبت کنید

افرادی که با آنها کار می‌کنید را بشناسید. حال
هم را بپرسید. از آنها در مورد نگرانی‌هایشان
سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی
های خود نیز به آنها بگویید.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

نکاتی که باید بیماران مبتلا به دیابت در مراجعه به پزشک در دوران کرونا رعایت کنند



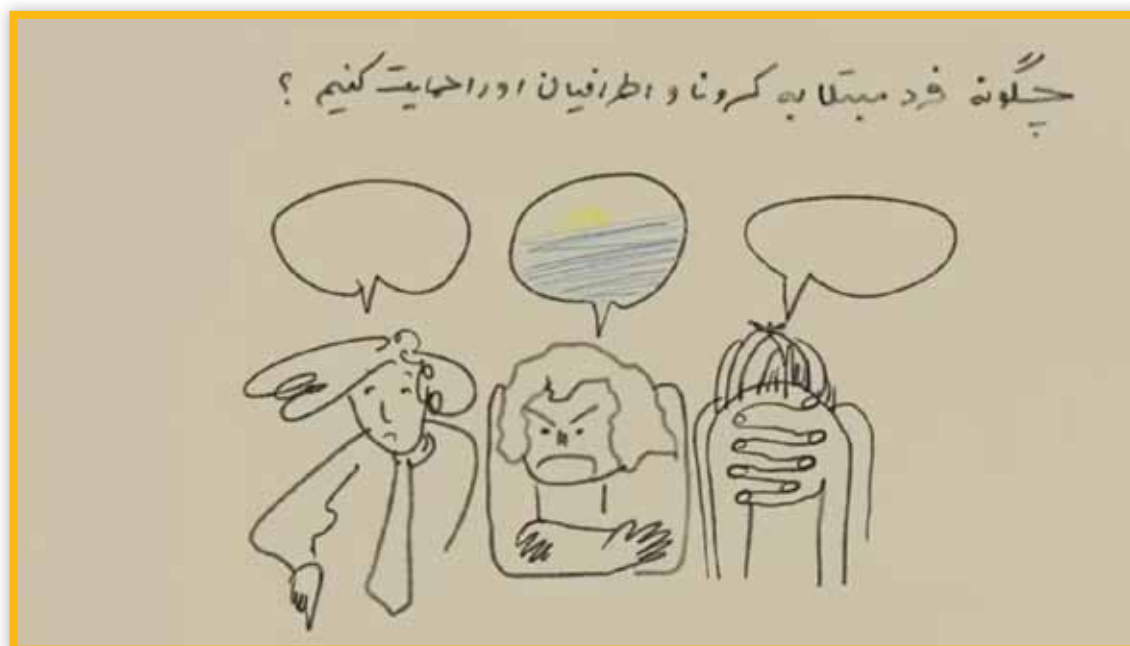
دانشگاه علوم پزشکی تهران

آموزش ثبت اطلاعات غربالگری کووید ۱۹ در سامانه سیب وزارت بهداشت



دانشگاه علوم پزشکی تهران

آموزش نحوه حمایت از فرد مبتلا به کووید ۱۹ و اطرفیان او



دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا کرونا ویروس از طریق دستگاه ونتیلاتور در حین عمل به بیمار منتقل می شود؟



دانشگاه علوم پزشکی تهران

آیا ویروس کرونا از طریق هوا منتقل می شود؟





دانشگاه علوم پزشکی تهران

ده نکته مهم درباره کرونا ویروس
به روایت سازمان بهداشت جهانی



دانشگاه علوم پزشکی تهران

مروری بر روش صحیح شستشوی دست‌ها



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

آموزش استفاده از سامانه خودارزیابی کرونا



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

توصیه‌های ایمنی در رابطه با نگهداری ضدعفونی‌کننده‌های حاوی الکل در خودرو



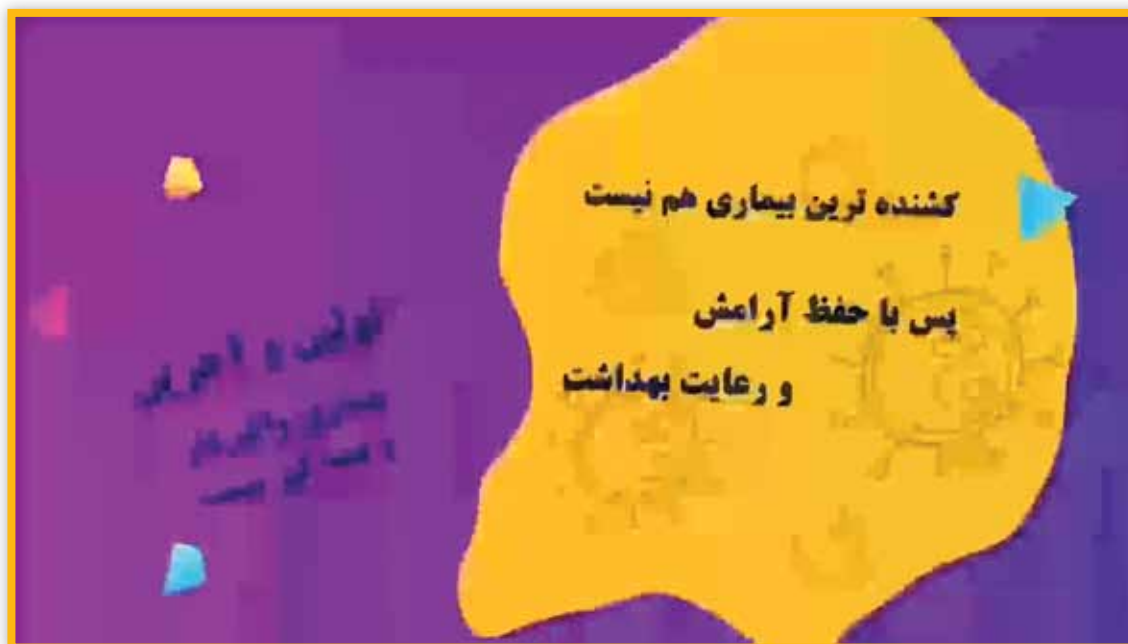
دانشگاه علوم پزشکی سمنان

آنچه باید افراد در معرض خطر درباره کرونا بدانند و رعایت کنند



دانشگاه علوم پزشکی سمنان

راههای کاهش استرس ناشی از کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آلوده‌ترین وسایل شخصی خود را بشناسید



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه در وسایل نقلیه از خودمان در برابر کرونا محافظت کنیم؟

**چگونه در
وسایل نقلیه عمومی
از خود در برابر کرونا
محافظت کنیم؟**




**استفاده از پرداخت های آنلاین
تا حد امکان**

 sbmuniversity  shahidbeheshtimu



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه روزهای قرنطینه را با نشاط بیشتری بگذرانیم؟



The infographic is divided into two main sections. The top section has a light blue background with a white border. It features the title 'چگونه روزهای قرنطینه را با نشاط بیشتری بگذرانیم؟' in black and red text. To the right of the text is an illustration of a person with glasses and a blue shirt sitting on a red exercise ball, holding a green plant. The bottom section has a dark blue background with a white border. It features a central illustration of a person in a black t-shirt and red pants holding two blue dumbbells. Below this illustration are two rows of five small white icons each. At the bottom of the section, there is text in white: 'اگر از سلامت جسمی خود اطمینان دارید روزانه ۱۵ دقیقه در منزل ورزش کنید'. At the very bottom, there are two social media handles: '@sbmuniversity' and 'shahidbeheshtimu'.

چگونه روزهای قرنطینه را
با **نشاط بیشتری** بگذرانیم؟

اگر از سلامت جسمی خود اطمینان دارید
روزانه ۱۵ دقیقه در منزل ورزش کنید

@sbmuniversity shahidbeheshtimu



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه کرونا را از باشگاه‌های ورزشی دور کنیم؟



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه هنگام عطسه و سرفه از انتقال کرونا جلوگیری کنیم؟



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خودمراقبتی و دیگرمراقبتی در محیط اداره در دوران همه گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

روش درست استفاده از عابربانک



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

روش درست درآوردن و دور انداختن دستکش یکبارمصرف



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نحوه درست تحویل گرفتن محصول از پیک در دوران همه‌گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نحوه درست خرید نان در روزهای شیوع بیماری کووید ۱۹



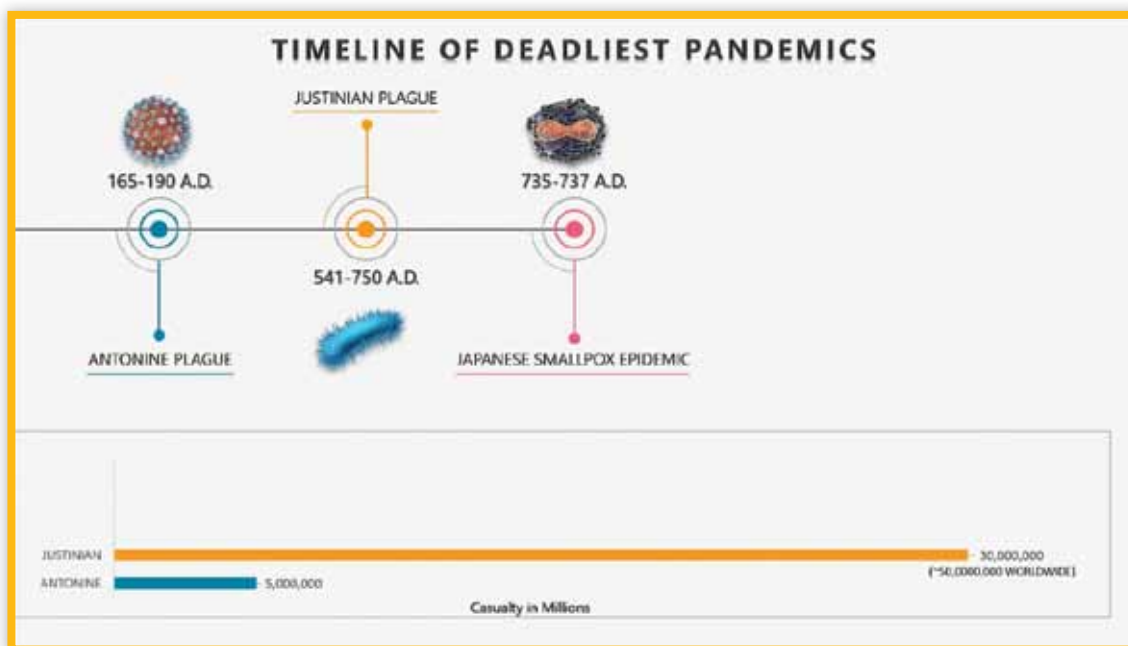
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نکات مهم هنگام استفاده از ضد عفونی کننده‌ها



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تاریخچه‌ای از همه‌گیری‌های عالم‌گیر یا پاندمی



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اصول فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشتهای اهدای خون در دوران همه گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی فسا

آشنایی با تکنیک خودتحقق بخشی در روزهای پرتنش همه‌گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی فسا

چگونگی ساخت ماده ضد عفونی کننده در منزل



دانشگاه علوم پزشکی فسا

چگونه با تمرین ذهنی خودآگاهی، استرس خود را در دوران کرونا کاهش دهیم؟



دانشگاه علوم پزشکی فسا

مقایسه علایم بالینی کووید ۱۹ با سایر بیماری‌ها به ویژه آنفلوانزا و سرماخوردگی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اصلاح باورهای غلط درباره کروناویروس



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اصول تغذیه برای بیماران تب دار



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شرایط روزه‌داری مادران باردار در دوران همه‌گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آموزش اصول پیشگیری از کرونا به مخاطب عام با استفاده از زبان موسیقی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

توصیه‌های پزشکی برای بیماران مبتلا به دیابت در دوران کرونا



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

کرونا و اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان برای حفظ ایمنی بدن



ستاد ملی مدیریت کرونا

اگر با علایمی مثل علایم سرماخوردگی برخورد کردیم، چه کار کنیم؟



ستاد ملی مدیریت کرونا

آنچه باید مبتلایان به کرونا و همراهان ایشان درباره این بیماری بدانند



ستاد ملی مدیریت کرونا

آموزش شستشوی دست‌ها به کودکان توسط خود کودکان و با استفاده از زبان موسیقی و تصویر



ستاد ملی مدیریت کرونا

یک هشدار مهم درباره انگ اجتماعی و مسئولیت اجتماعی



ستاد ملی مدیریت کرونا

کرونا و پیام‌های بهداشتی ویژه برای افراد دارای معلولیت



ستاد ملی مدیریت کرونا

توصیه‌های ویژه در رابطه با پیشگیری از کرونا خطاب به خبرنگاران و اصحاب رسانه



ستاد ملی مدیریت کرونا

توصیه های متخصصان تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی در روزهای همه‌گیری بیماری کووید ۱۹



ستاد ملی مدیریت کرونا

توصیه‌های ویژه به معلمان برای حفظ آرامش خود و دانش‌آموزان ایشان در روزهای پرتنش همه‌گیری کرونا



ستاد ملی مدیریت کرونا

چگونگی حفظ سلامت روان در مواجهه با اخبار مربوط به کروناویروس



ستاد ملی مدیریت کرونا

چگونه از سالمندان در برابر ویروس کرونا محافظت کنیم؟



ستاد ملی مدیریت کرونا

راهنمای ملی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



ستاد ملی مدیریت کرونا

سامانه تشخیص بیماری کرونا/ کووید ۱۹



ستاد ملی مدیریت کرونا

سوک ناشی از کرونا و توصیه‌های مرتبط با آن



از احساسات خود در مورد فوت عزیزتان بگویید.

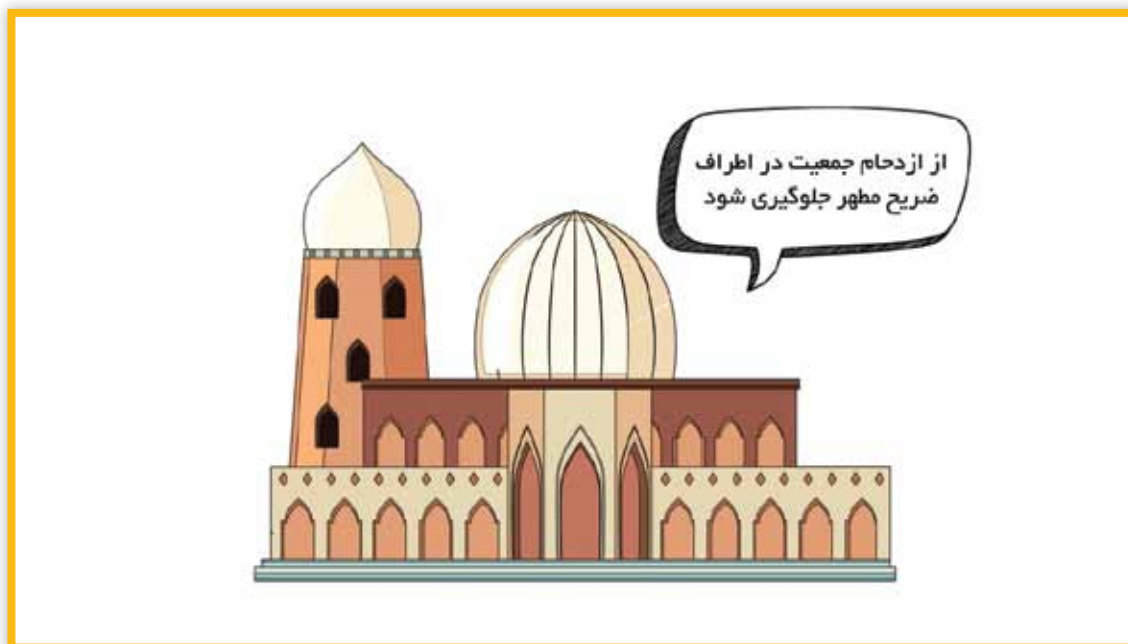
ستاد ملی مدیریت کرونا

طرز تهیه ماسک خانگی برای استفاده در دوران همه گیری کووید ۱۹



ستاد ملی مدیریت کرونا

همه‌گیری کرونا و فاصله‌گذاری اجتماعی در اماکن متبرکه، مساجد، زیارتگاه‌ها و نظایر آن



ستاد ملی مدیریت کرونا

همه‌گیری کرونا و فاصله‌گذاری اجتماعی در دفن اجساد



ستاد ملی مدیریت کرونا

همه‌گیری کرونا و فاصله‌گذاری اجتماعی در محل کار



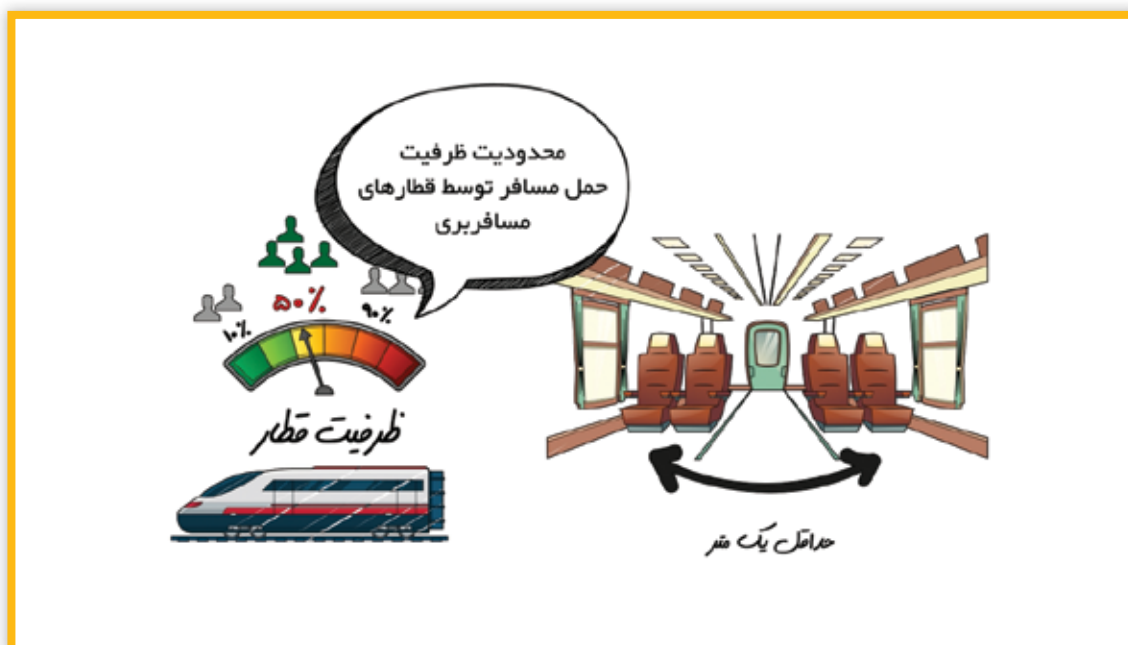
ستاد ملی مدیریت کرونا

همه گیری کرونا و فاصله گذاری اجتماعی در مطبها



ستاد ملی مدیریت کرونا

پاندمی کرونا و فاصله‌گذاری اجتماعی در قطارهای درون‌شهری و برون‌شهری



ستاد ملی مدیریت کرونا

پاندمی کرونا و فاصله گذاری اجتماعی در هواپیماها



ستاد ملی مدیریت کرونا

کودکان را در دوران اپیدمی کرونا فراموش نکنیم



ستاد ملی مدیریت کرونا

اصول فاصله‌گذاری اجتماعی در واحدهای صنفی کارگاه‌های نانوایی



ستاد ملی مدیریت کرونا

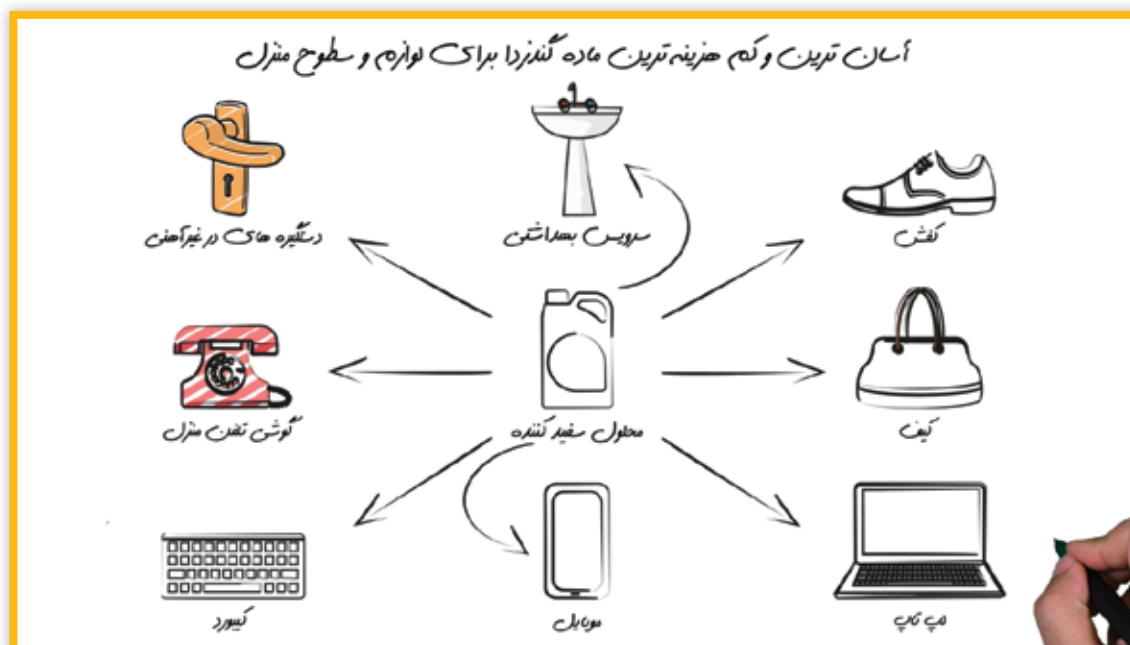
مدیریت بحران کرونا و الفبای حفظ سلامت روان؛ ویژه مدیران تیم‌های بهداشتی و درمانی

مدیریت بحران و سلامت روان

ویژه مدیران تیم‌های بهداشتی و درمانی

ستاد ملی مدیریت کرونا

پاندمی کرونا و چگونگی گندزدایی سطوح در منزل



ستاد ملی مدیریت کرونا

نکات مهم در خصوص برقراری روابط بین‌فردی در دوران پرتنش کرونا



ستاد ملی مدیریت کرونا

مقابله با کرونا را از آشپزخانه منزل خود شروع کنید!



ستاد ملی مدیریت کرونا

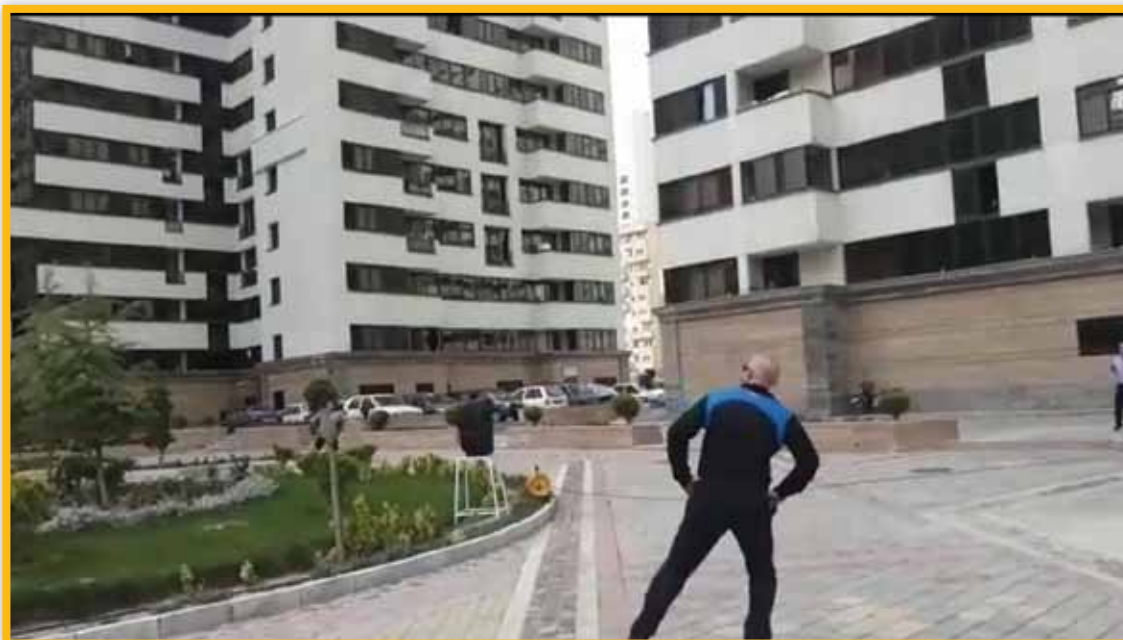
۹ سطح آلوده که توصیه می‌شود پس از تماس با آنها دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه بشویید

۹ صفحه آلوده که پس از تماس
با آنها دست‌ها را باید سریعاً به روش
صحیح با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه
بشوید یا با محلول ضد عفونی کننده
الکلی ۷۰ درصد ضد عفونی کنید



اداره کل سلامت شهرداری تهران

الگوی ورزش همگانی برای آنهایی که شعار «در خانه بمانیم» را رعایت کرده‌اند



اداره کل سلامت شهرداری تهران

به خاطر شیوع کرونا، چهارشنبه‌سوری سال ۹۸ با همه چهارشنبه‌سوری‌ها فرق دارد!



اداره کل سلامت شهرداری تهران

بهداشت روان کودکان در روزهای شیوع کرونا؛ ویژه ناشنویان



بهداشت روان کودکان است



اداره کل سلامت شهرداری تهران

پروتکل ورود به منزل در دوران کرونا



اداره کل سلامت شهرداری تهران

ترسیدن و ترساندن از کرونا تا کجا طبیعی است؟



ترساندن بچه ها
پاسخ پایداری ندارد



اداره کل سلامت شهرداری تهران

چگونه آرامش فرزندان را در هجوم اخبار کرونا حفظ کنیم؟



اداره کل سلامت شهرداری تهران

چگونه از تهدید کرونا به مثابه فرصتی برای بازسازی روابط آسیب دیده مان استفاده کنیم؟



اداره کل سلامت شهرداری تهران

همیشه و به ویژه در ایام نوروز ۹۹، به خاطر شیوع کرونا، خانه امن‌ترین جای دنیاست؛ پس مسافرت نروید!



اداره کل سلامت شهرداری تهران

داستان خوانی برای کودکان در دوران قرنطینه توسط دوبلورها و گویندگان برنامه کودک



اداره کل سلامت شهرداری تهران

داستان‌خوانی برای کودکان در دوران قرنطینه توسط مجریان برنامه کودک



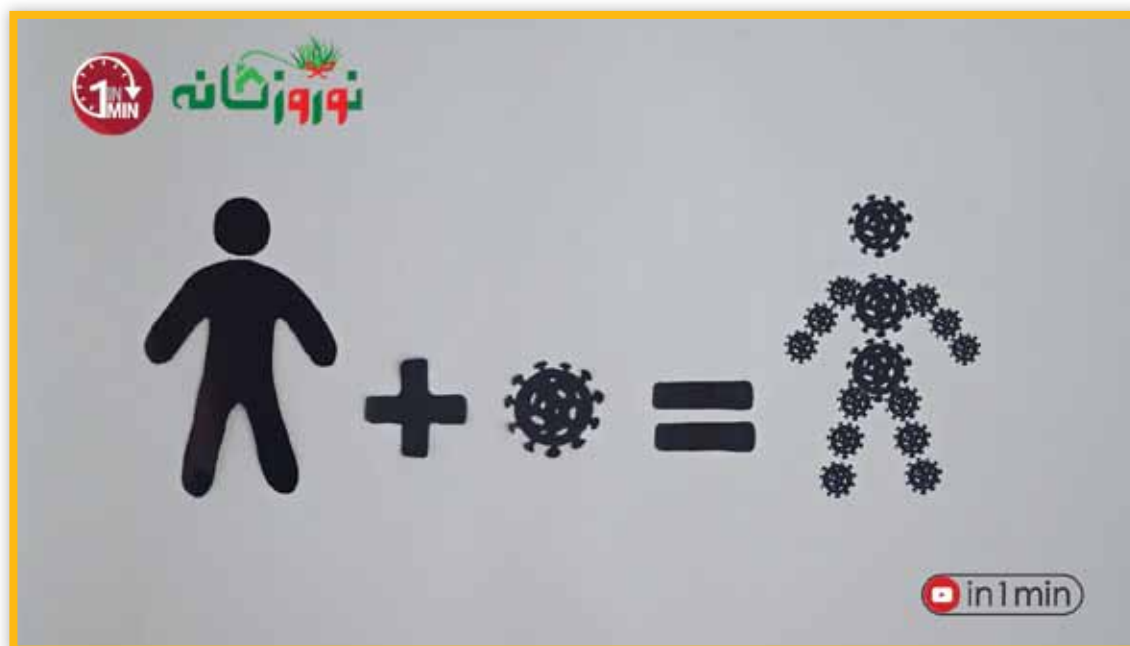
اداره کل سلامت شهرداری تهران

بازی در خانه را در نوروز ۹۹ تمرین کنیم و در خانه بمانیم



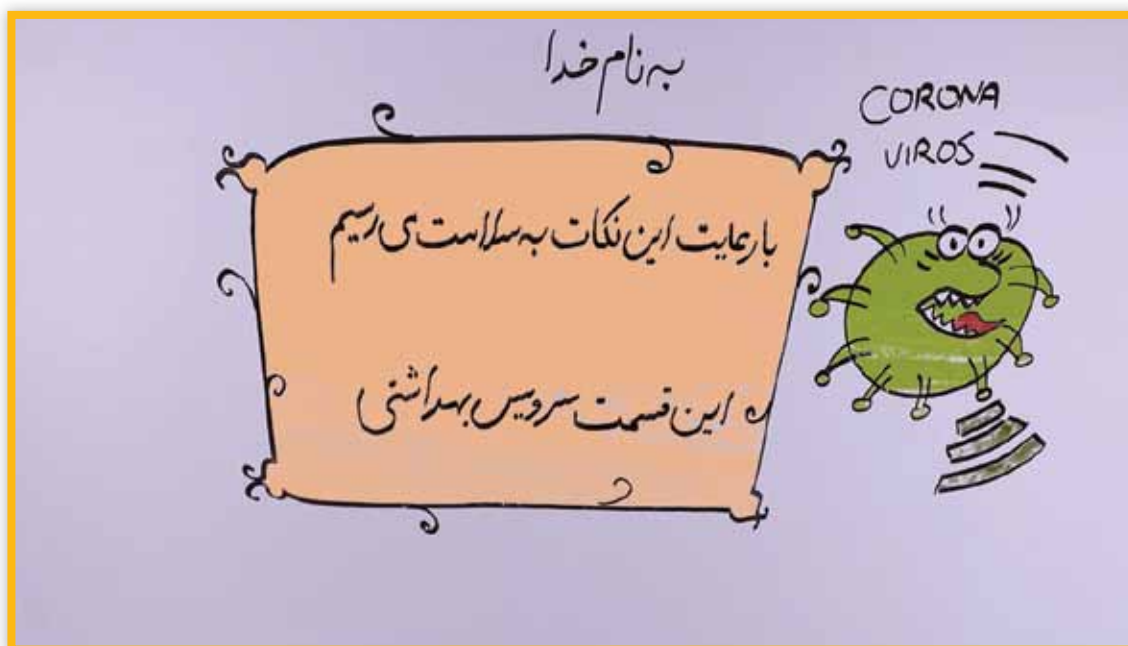
اداره کل سلامت شهرداری تهران

کرونا با هشتگ شکست نمی خورد!



اداره کل سلامت شهرداری تهران

کرونا و سرویس بهداشتی



اداره کل سلامت شهرداری تهران

وقتی ناچاریم آغوش خود را به خاطر کرونا از کودکان دریغ کنیم، چگونه این حقیقت تلخ را به آنها بگوییم و بیاموزیم؟



صندوق حمایت از توسعه کشاورزی آبادان

وقتی ویروس کرونا وارد بدن می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد؟



گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

چگونه آشنایی با انرژی حیاتی و تنفس شکمی می‌تواند به حفظ آرامش ما در این ایام کمک کند؟



هلال احمر

آموزش علایم هشدار کرونا به ناشنوایان

علائم اولیه ابتلا به کرونا

بسیار مهم: اگر این نشانه‌ها را داشتید برای اطمینان به پزشک مراجعه کنید.

محبوبه حاجیان : فعال اجتماعی حقوق ناشنوایان

corona.ir



پوستر

۱۰۸	انجمن اتیسم.....
۱۱۱	بسیج سازندگی سپاه عاشورا.....
۱۱۵	دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.....
۱۱۸	دانشگاه علوم پزشکی فسا
۱۲۰	دانشگاه علوم پزشکی مشهد.....
۱۲۶	ستاد ملی مدیریت کرونا
۱۲۸	شهرداری تهران و خانه سینما.....
۱۴۳	فضای مجازی مرکز جهان بین.....
۱۵۰	هلال احمر.....

انجمن اتیسم



راهکارهایی برای روزهای قرنطینه در خانواده‌های دارای کودک مبتلا به اتیسم



انجمن اتیسم

ای لباس فرشتگان بر تن...



انجمن اتیسم

کرونا و اتیسم



بسبب سازندگی سپاه عاشورا



جاده ویروس دارد... به شهر من نیا



بسیج سازندگی سپاه عاشورا

داروی کرونا در خانه ماندن است!



بسیج سازندگی سپاه عاشورا



قاصد کرونا نباشیم



بسیج سازندگی سپاه عاشورا



قانون ۲۰۲۰ را رعایت کنیم



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نسخه: شستن مکرر دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ضد عفونی کردن تلفن همراه



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ضد عفونی کردن دستگیره‌ها



دانشگاه علوم پزشکی فسا

من با شما دست نمی‌دهم چون شما را دوست دارم



دانشگاه علوم پزشکی فسا

پل ارتباطی کرونا را فراموش نکنید



۵۳۳۱۴۲۰۰

**پل ارتباطی و پاسخگویی شبانه روزی
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی فسا با مردم
در مورد بیماریهای حاد تنفسی (کرونای جدید)**



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل خرید

حتی المقدور دفعات خرید را یک بار در هفته
و توسط یک نفر کاهش دهید.

از فروشگاه‌های شلوغ خرید نکنید.

از کارت اعتباری برای خرید استفاده کنید
و آن را پس از استفاده ضدعفونی کنید.

هنگام خرید از افرادی که سرفه می‌کنند فاصله بگیرید

کیسه‌های پلاستیکی خرید را پس از ورود به منزل دور بریزید

برای خرید نان یک پارچه تمیز به همراه داشته باشید و از
نانوا بخواهید به وسیله ابزار نان‌ها را روی پارچه قرار دهد



World Health
Organization



پروتکل خرید



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل سفرهای ضروری

حتی المقدور به سفر نروید و اگر ضروری است توقف های بین راهی را به حداقل برسانید.

از رستوران ، هتل ها و مهمانسراها استفاده نکنید.

حتما ژل ضدعفونی کننده دست به همراه داشته باشید.



World Health
Organization



پروتکل سفر



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل های عمومی

در مراکز شلوغ، باشگاه های ورزشی، بازار، مترو، اتوبوس حضور نیابید.

از مراجع غیر معتبر، اخبار و اطلاعات بهداشتی را دریافت نکنید

رفتارهای بهداشتی خود و اطرافیان را تقویت نمایید.

تمامی دید و بازدیدها را تا کاهش ریسک ابتلا
و اعلام مراجع ذیصلاح حذف نمایید.

ریسک ابتلای افرادی سیگاری بالاتر است، سیگار را برای همیشه ترک کنید.

در خانه برنامه های ورزشی، سرگرمی برای افراد خانواده
برنامه ریزی کنید و شادابی را به اطرافیان هدیه دهید.

در محل کار و منزل از مهر نماز مشترک استفاده نکنید.

در محل کار و منزل از لوازم التحریر مشترک استفاده نکنید.

از تجویزهای درمانی فضای مجازی و خود درمانی
اکیدا خودداری کنید.



World Health
Organization



پروتکل عمومی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل مواد غذایی

میوه و سبزیجات خام را حتما ضد عفونی کنید

از مصرف گوشت ، تخم مرغ نیمه پخته پرهیز کنید.

از رستوران ها ، فست فودها و بیرون بر ها استفاده نکنید.



World Health
Organization



پروتکل غذایی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل جلسات کاری

قبل از ورود به جلسات، دست های خود را ضدعفونی کنید

اگر حساسیت فصلی یا عطسه یا سرفه می کنید
در جلسات حاضر نشوید.

زمان جلسات را کوتاه نمایید.



World Health
Organization



پروتکل کاری



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

پروتکل های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

پروتکل ورود به محیط خانه

موبایل خود را حتما ضدعفونی کنید.

در گفتگو و دریافت اخبار کرونا در منزل افراط نکنید
و به فعالیت های عادی همیشگی بپردازید.

برای ضدعفونی کردن و شستشوی منزل از
ترکیب جوهر نمک و وایتکس جدا خود داری کنید.

از زیاده روی در استفاده از محلول های ضدعفونی،
بیشتر از دستورالعمل توصیه شده خودداری کنید.



World Health
Organization



پروتکل ورود به منزل



ستاد ملی مدیریت کرونا

۱۱۲ موشن گرافیک و تیزر/ محتوای ویدئویی پویش «کرونا را شکست می‌دهیم»



ستاد ملی مدیریت کرونا

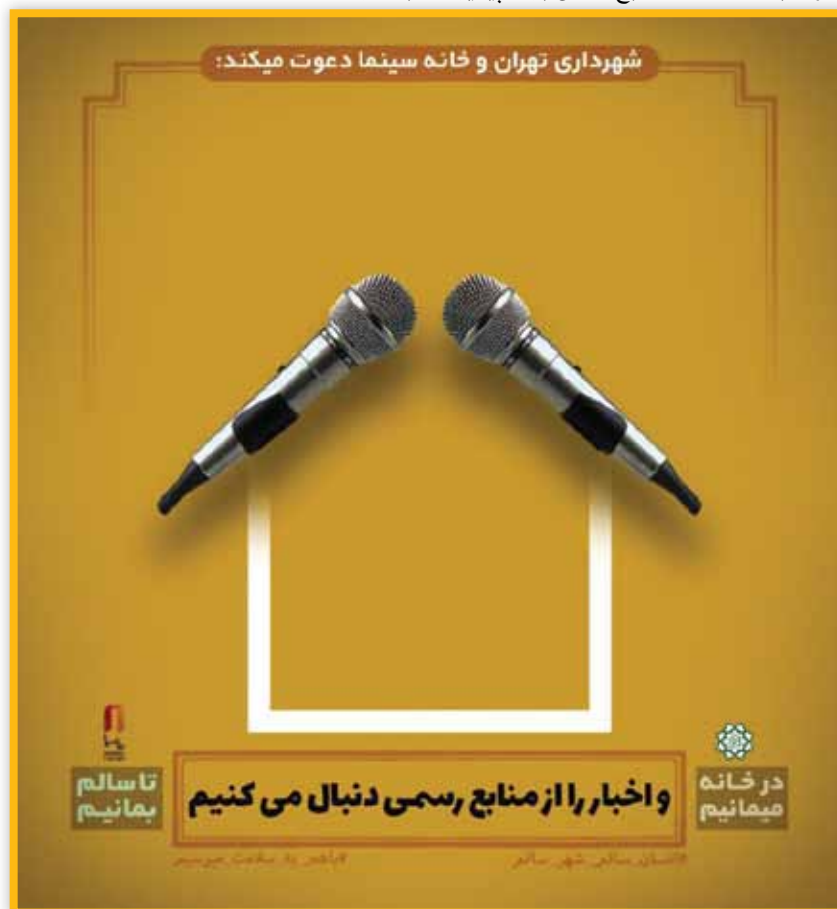


هویت بصری



شهرداری تهران و خانه سینما

دعوت به استفاده از منابع رسمی برای پیگیری اخبار کرونا



شهرداری تهران و خانه سینما

دعوت به استفاده از آموزش مجازی در دوران کرونا



شهرداری تهران و خانه سینما

دعوت به پرهیز از دید و بازدید در نوروز ۹۹ به خاطر همه‌گیری کرونا



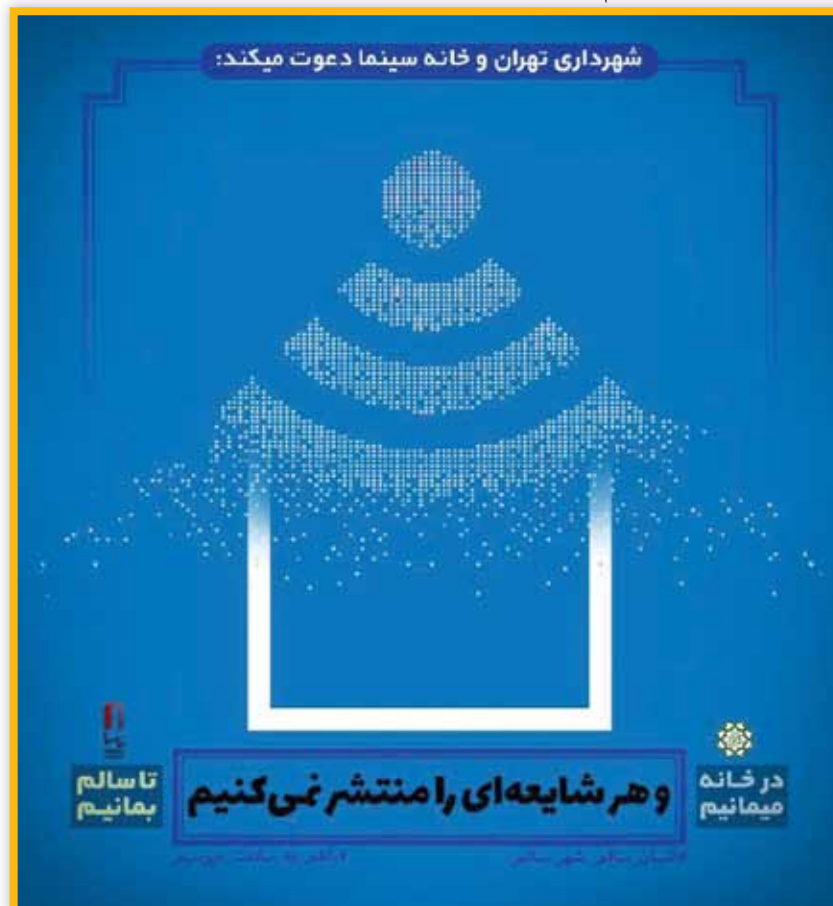
شهرداری تهران و خانه سینما

دعوت به خرید اینترنتی به جای خرید حضوری



شهرداری تهران و خانه سینما

به نشر شایعات کمک نکنیم



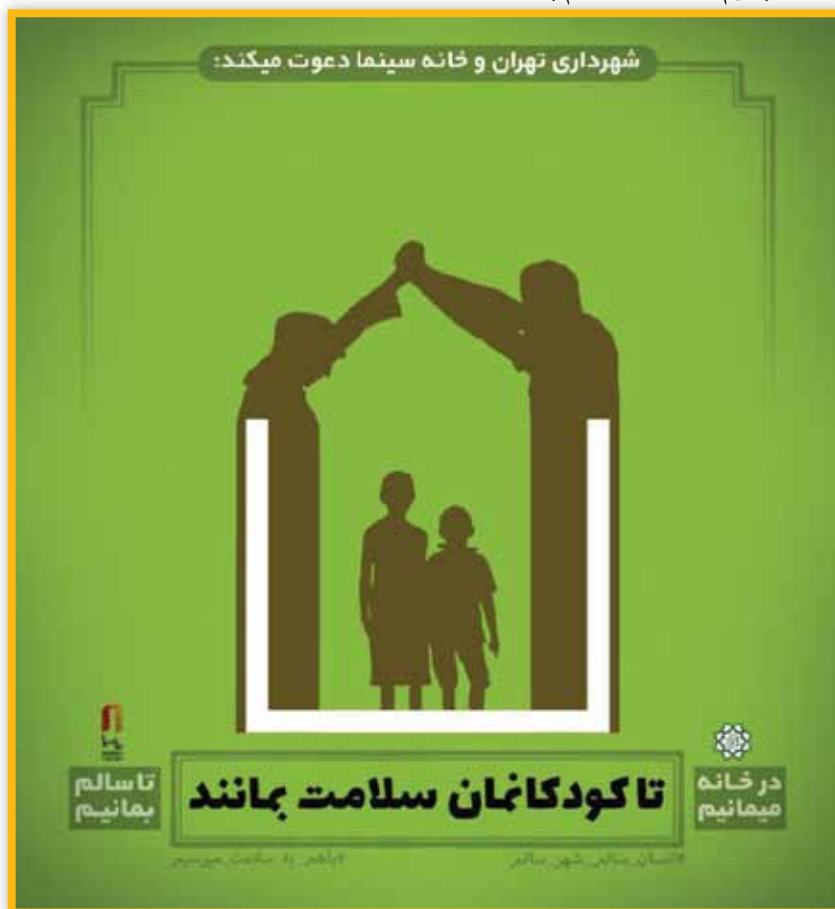
شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه از ویروس کرونا در امان می‌مانیم



شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه بمانیم تا فرزندانمان سالم بمانند



شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه می‌مانیم و بازی می‌کنیم تا سالم بمانیم



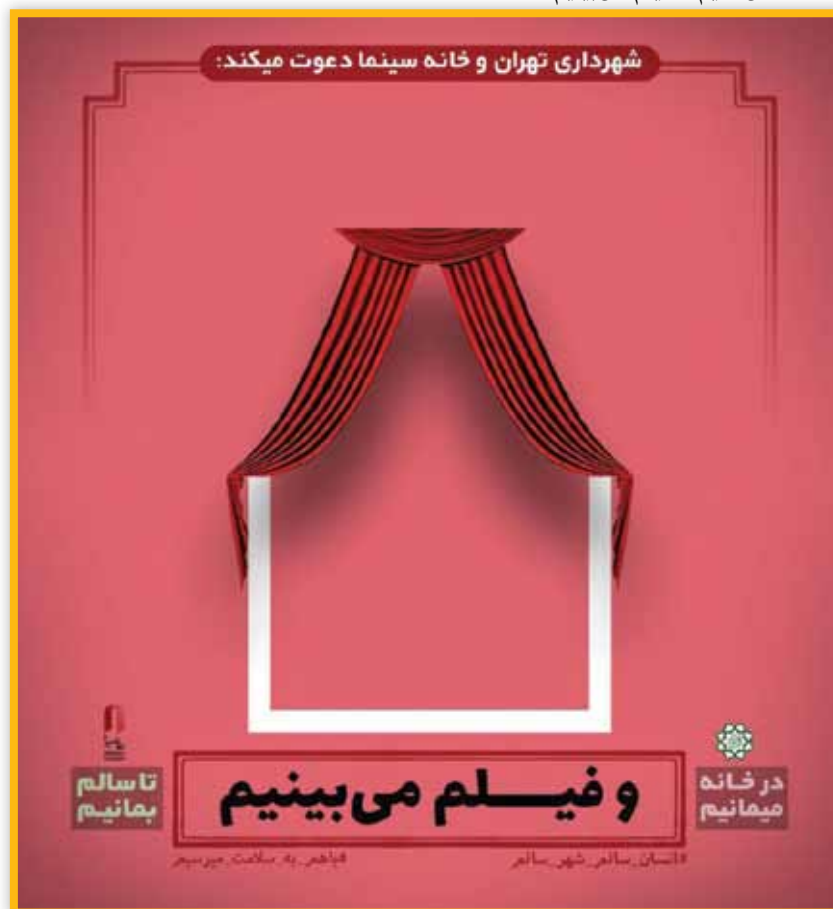
شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه می‌مانیم و خانه را از عشق و صفا سرشار می‌کنیم



شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه می مانیم و فیلم می بینیم



شهرداری تهران و خانه سینما

در خانه می‌مانیم و موسیقی گوش می‌کنیم



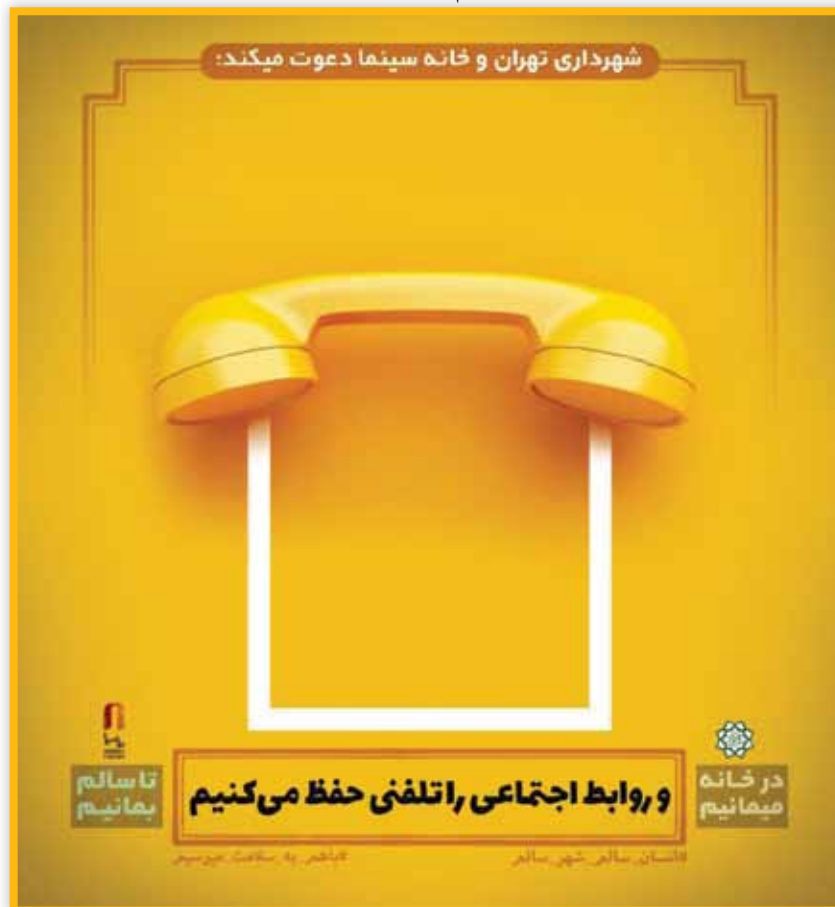
شهرداری تهران و خانه سینما

در ستایش دعا



شهرداری تهران و خانه سینما

روابط اجتماعی خودمان را تلفنی برقرار کنیم، نه حضوری



شهرداری تهران و خانه سینما

نوروز امسال سفر نمی‌رویم



شهرداری تهران و خانه سینما

در روزهای خودقرنطینگی، ورزش و تحرک را فراموش نکنیم



فضای مجازی مرکز جهان بین

اهمیت تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی بدن در دوران همه گیری کرونا



فضای مجازی مرکز جهان بین

پاکسازی دکمه‌های آسانسور در دوران کرونا



فضای مجازی مرکز جهان بین



توصیه های بهداشتی برای پیشگیری
از ابتلا به کرونا در آرایشگاه



فضای مجازی مرکز جهان بین

دست دادن، قدغن!



فضای مجازی مرکز جهان بین

مسافرت، ممنوع!



فضای مجازی مرکز جهان بین



من ماسک می زنم؛ شما چطور؟



فضای مجازی مرکز جهان بین

توصیه‌های ضدکرونا در پمپ بنزین



هلال احمر

چگونه به کرونا مبتلا نشویم؟



هلال احمر

در خانه می مانیم تا عشقمان به انسانیت را نشان دهیم



هلال احمر

قدردانی از کادر بهداشت و درمان



هلال احمر

گوشی شما ناقل ویروس است



اینفوگرافیک

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی.....	۱۵۶
دانشگاه علوم پزشکی مشهد.....	۱۶۸
فضای مجازی مرکز جهان بین.....	۱۷۰
کارگروه بهداشت و درمان بسیج سازندگی سپاه عاشورا.....	۱۷۱
مرکز مراقبت از سلامت مدارس ناحیه ۱ زنجان.....	۱۷۵
هلال احمر.....	۱۷۶

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آرامش در محیط کار و چند توصیه برای دورکاری در دوران همه‌گیری کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

جدول مشاغل مجاز و غیرمجاز در ایام اپیدمی کرونا

جدول مشاغل مجاز و غیر مجاز برای فعالیت منتشر شد		دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
همه با هم، دانشکست کرونا مسئله مقاومت را کرونا را در کنار شش تهران		
مشاغل که نباید تعطیل شوند - فروشگاههای زنجیره ای، مایحتاج مردم - سوپرمارکتها، میوه و سبزی فروشی ها - مراکز فروش محصولات بهداشتی - میراثین میوه و تره بار - تعمیر و تأسیسات فنی خودرو و منازل - مراکز بهداشتی درمانی دولتی و خصوصی - مراکز و فروشگاههای دامپزشکی - پخش دارو و مواد غذایی - تأمینات فروشی - مناقصی ها - مراکز تهیه غذای نیروهای - جایگاههای سوخت بنزین و CNG	مشاغل و اماکی که باید تعطیل شوند - دانشگاهها و مدارس، مهدکودک - باساز، مراکز خرید و هتل - مدرسههای مسافری - دانشکده های اکتشافی، آموزشی، اسرار جوی فروشی - گیمونت، قهوه خانه، چاپخانه، نگاره و تریا - فروش و سوخت، فروش لوازم و مواد غذایی	
مشاغل که باید تعطیل شوند - تأثیر پذیرایی و برگزاری مراسم و تجمعات - استخر و باشگاه ورزشی و بدن سازی، جازک - شهر بازی و باغ وحش - مراکز تفریح و برگزاری مراسم اجتماعی، فرهنگی و مذهبی - بازارهای روز سوخت - آموزشگاهها، سینما و تئاتر - فروش لوازم خانگی، کادویی، فروشی - خدمات چاپ، دیجیتال، آلبوم و عکاسی - آژانس هوا و اتوبان، سازمان، وکلای شخصی - و ترانزیت داخلی، سازمان - فروش لوازم خانگی، غذایی، پوشاک و پارچه فروشی	مشاغل که باید تعطیل شوند - دفاتر پخشخوان - دفاتر پلیس ۱۰۰ - دفاتر الکترونیک، قوه قضائیه - دفاتر ثبت اسناد رسمی - دفاتر الکترونیک شهری - معماری ها - پانک ها - هتل ها - پارکهای بین شهری و ایستگاههای راه آهن و فرودگاهها	



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه بعد از خرید، کرونا را به خانه نیاوریم؟



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چگونه به طور صحیح از ماسک استفاده کنیم؟

چگونه به طور صحیح از ماسک استفاده کنیم؟

این روزها با شیوع بیماری کرونا لازم است ماسک زدن را برای پیشگیری جدی بدانید تا از خود و دیگران در برابر شیوع بیشتر بیماری‌های عفونی محافظت کنید

منبع: معاونت بهداشتی دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده پزشکی، تهران

انواع ماسک	اصول ماسک زدن برای مقابله با کرونا	نکات بهداشتی
ماسک جراحی ماسک معمولی ماسک فیلتردار	- قبل از قراردادن ماسک روی صورت، دستان خود را تمیز کنید - ماسک را از نظر پارگی و سوراخ بودن چک کنید - دهان و بینی را کاملاً پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد - در حین دم و بازدم، چرخه تنفس را چک کنید - از ماسک‌های یک‌بار مصرف دوبار استفاده نکنید	- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف قرار ندهید - ماسک را پس از استفاده در تایلون قرار داده و داخل سطل زباله بیاندازید - بعد از برداشتن ماسک دستهایتان را بشویید



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چه کسانی در برابر کرونا به مراقبت بیشتری نیاز دارند؟



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چه کنیم تا از طریق عابریانکها به کرونا مبتلا نشویم؟



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مراقبت از سلامت زنان باردار در دوران پاندمی کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نحوه درست خرید نان برای پیشگیری از انتقال کرونا



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هرآنچه باید در سفرهای درون‌شهری برای جلوگیری از ابتلا به کرونا بدانیم



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

هرآنچه باید در نانوائی‌ها برای پیشگیری از کرونا رعایت شود



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ورزش در روزهای کرونایی



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ویروس کرونا و اهدای پلاسمای خون



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اقدامات بهداشتی در منازل دارای فرد مشکوک / بیمار / متوفی

در صورت ارائه خدمات مراقبت در منزل باید اقدامات زیر صورت گیرد:

- بیمار را در یک اتاق مجزا با تهویه مناسب قرار دهید.** (یعنی پنجره باز و درب باز)
- حرکت و جابجایی بیمار را محدود کنید و فضای مشترک را به حداقل برسانید و اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال، آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه شده اند (مثلاً پنجره ها را باز نگه دارید).**
- اعضای خانواده باید در اتاق دیگری بمانند یا در صورت عدم این امکان، فاصله حداقل ۱ متر از فرد بیمار را حفظ کنند (مثلاً در یک تخت جداگانه بخوابید).**
- تعداد مراقبان بیمار را محدود کنید. تا زمانی که بیمار به طور کامل از علائم و نشانه های بیماری بهبود نیافته، نباید به کسی اجازه ملاقات داده شود.**
- بعد از هر نوع تماس با بیمار یا محیط نزدیک به بیمار دستها را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید. همچنین بهداشت دست باید قبل و بعد از غذا، بعد از استفاده از توالت و هر زمان که دستها کثیف می شوند، انجام شود.**
- بعد از شستن دست ها با آب و صابون، از دستمال کاغذی یکبار مصرف برای خشک کردن دست ها استفاده کنید.**
- برای محدود کردن ترشحات تنفسی، باید ماسک در اختیار بیمار قرار داده شود. برای افرادی که نمی توانند ماسک را تحمل کنند، هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی یکبار مصرف؛ دهان و بینی خود را بپوشانید.**
- دستمال های کاغذی استفاده شده را داخل نایلون پلاستیکی قرار داده و گره زده و در سطل زباله پدالی درب دار بیندازید.**
- مراقب بیمار در هر زمانی که با بیمار در یک اتاق است، باید ماسک استفاده کرده و دهان و بینی خود را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود. اگر ماسک با ترشحات مرطوب یا کثیف شد، باید بلافاصله تعویض و از ماسک جدید و تمیز و خشک استفاده شود.**
 - ماسک را با طور صحیح خارج کنید. یعنی سطح جلوی آن را لمس نکنید بلکه بند را از پشت سر خود جدا کنید و بلافاصله پس از استفاده از ماسک آنرا داخل نایلون پلاستیکی قرار داده و گره زده و در سطل زباله پدالی درب دار بیندازید و دستها را با آب و صابون بشویید.
 - از ماسک یا دستکش استفاده مجدد نکنید.

اقدامات بهداشتی موردنیاز در
منازل دارای فرد بیمار یا مشکوک
یا متوفی (۱)



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

اقدامات بهداشتی مورد نیاز در
منزل دارای فرد بیمار یا مشکوک
یا متوفی (۲)



اقدامات بهداشتی در منزل دارای فرد مشکوک / بیمار / متوفی



۱۰ از تماس مستقیم با مایعات بدن، به خصوص ترشحات دهانی یا تنفسی خودداری کنید. از دستکش و ماسک یکبار مصرف برای مراقبت از دهان و بینی و یا حتی هنگام جابجایی زباله، ادرار و مدفوع بیمار استفاده کنید. قبل و بعد از برداشتن دستکش و ماسک، دستها را به طور کامل بشوید.

۱۱ برای بیمار از ملحفه و ظروف مخصوص خودش استفاده کنید. پس از استفاده، باید کاملاً شسته و ضد عفونی شوند.

۱۲ سطوح در تماس بیمار مانند پاتختی، کناره های تخت و سایر مبلمان اتاق خواب را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید. ابتدا از مواد شوینده برای تمیز کردن استفاده شود و پس از آن، از نسبت یک قسمت وایتکس و ۹۹ قسمت آب استفاده شود (یک قاشق غذاخوری وایتکس در دو لیوان آب).

• این محلول به طور روزانه تهیه شود و حداقل ۱۰ دقیقه زمان لازم است تا این محلول روی سطح اثر کند. از خشک کردن و پاک کردن محلول گندزدایی بر روی سطوح خودداری شود.

۱۳ حداقل یکبار در روز سطوح حمام و توالت را تمیز و ضد عفونی کنید. از صابون یا مواد شوینده معمولی خانگی برای تمیز کردن استفاده شود و قبل و بعد از شستشو، از نسبت یک قسمت وایتکس و ۹۹ قسمت آب استفاده شود.

۱۴ لباس، ملحفه، حوله دست و حوله های حمام بیمار را با استفاده از آب و پودر لباسشویی دستی یا در ماشین لباسشویی با دمای ۶۰-۹۰ درجه سانتیگراد، شسته و کاملاً خشک کنید. ملحفه های آلوده را درون یک کیسه یا سبد مخصوص قرار دهید. لباس ها، ملحفه ها و حوله های آلوده را تکان ندهید و از تماس مستقیم پوست و لباس خود با آنها خودداری کنید.

۱۵ از دستکش و لباس های محافظ (به عنوان مثال پیش بندهای پلاستیکی) باید هنگام تمیز کردن یا دست زدن به سطوح، لباس یا پارچه ای که با مایعات بدن خیس شده استفاده شود. دستها را قبل از پوشیدن دستکش و بعد از دور انداختن آن به طور کامل بشوید.

۱۶ دستکش ها، ماسک ها و سایر زباله های تولید شده در حین مراقبت از بیمار باید قبل از دفع به عنوان زباله های عفونی، در سطل زباله درب دار و پدالی و به صورت جداگانه نگهداری و هنگام دفع نیز درب کیسه زباله به صورت محکم بسته باشد.



HCAMP.MUMS.AC.IR

مرکز آموزش همگانی



فضای مجازی مرکز جهان بین

چیستی کرونا و چگونگی مقابله با آن



کارگروه
بهداشت و
درمان بسیج
سازندگی سپاه
عاشورا



روش‌های انتقال کرونا



کار گروه بهداشت و درمان بسیج سازندگی سپاه عاشورا



روش های صحیح استفاده از ماسک



کارگروه بهداشت و درمان بسیج سازندگی سپاه عاشورا

مقابله با کرونا در محل کار



کار گروه بهداشت و درمان بسیج سازندگی سپاه عاشورا

ویتامین هایی برای تقویت ایمنی
بدن در دوران همه گیری کرونا



مرکز مراقبت از سلامت مدارس ناحیه ۱ زنجان

چگونه از خود و دیگران در مقابل
کرونا محافظت کنیم؟

مقابله با ویروس کرونا (MERS-COV)

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟

 دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده در یک کیسه نایلونی قرار داده و پس از گره زدن در سطل زباله بیندازیم.	 هنگام عطسه یا سرفه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم.
 در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علایم بیماری بسیه نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم.	 دست ها را بطور مکرر با آب و مابون بشویم.
 اگر در خود علایم بیماری را دیدیم، در منزل بمانیم و از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران پرهیزیم.	 در صورت مشاهده علایم بیماری، از دیگران (۱ متر) فاصله بگیریم.
 از مالیدن و تماس آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنیم.	 هنگام احوالپررسی از در آغوش گرفتن و بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم.

زحرا حسینی مراقب سلامت مدارس ناحیه ۱ زنجان



هلال احمر



۱۰ نکته از کرونا تا زلزله



هلال احمر



۱۱ نکته از کرونا تا زلزله



هلال احمر



اقداماتی برای تقویت حس بویایی پس از بهبود کرونا ویروس و عفونت های ویروسی



پرهیز از مصرف
ببرویه ویتامین ها
و مکمل ها



پرهیز از مصرف آنتی
بیوتیک و داروهای
ضدکرونا



استفاده از
مسکن های رایج
در صورت سردرد



شستشوی بینی
با سرم ریزی
۴ تا ۳ بار



پرهیز از مصرف بیش از ۳
روز از داروهای ضد احتقان
مثل قطره یا اسپری بینی
فنیل افرین یا نفاژولین و
شریت پسودوافدرین



تأخیر ممکن
استراحت کنید



از استرس
دوری کنید



پرهیز از مصرف
غذاهای فرآوری شده
مثل فست فودها،
نوشابه ها، سس، شکلات،
آب میوه های صنعتی

در صورت تداوم کاهش بویایی برای بیش از ۲ هفته، از روشی خود آموز توانبخشی بویایی استفاده کنید:



توانبخشی بویایی یا رایحه درمانی یا رایحه رز، لیمو،
آویشن و اکالیپتوس که بیمار به صورت موقت در معرض
این بوهای خاص قرار میگیرد، کمک کننده است.

اقداماتی برای تقویت حس
بویایی پس از بهبود کرونا



هلال احمر



آنچه بیماران مبتلا به آسم باید درباره کرونا بدانند



هلال احمر

برای پیشگیری از ابتلای کودکان آتیسم به کرونا چه کنیم؟



هلال احمر

پیشگیری از کرونا در محیط کار



توصیه‌هایی به جانبازان و
معلولان جسمی-حرکتی برای
پیشگیری از کرونا



هلال احمر



توصیه‌هایی به ساکنان
مجتمع‌های مسکونی برای
پیشگیری از کرونا



هلال احمر

توصیه هایی به کارمندان برای پیشگیری از کرونا



هلال احمر

توصیه‌هایی به نابینایان برای پیشگیری از ابتلا به کرونا



هلال احمر

توصیه‌هایی به ناشنوایان برای جلوگیری از کرونا



هلال احمر

چگونه خشکبار و آجیل را از ویروس کرونا پاک کنیم؟

چگونه آجیل و خشکبار را از ویروس کرونا پاک کنیم؟

- از خرید آجیل فله خودداری کنید.
- حتی المقدور آجیل‌های بسته‌بندی شده را توسط کارخانجات معتبر تهیه کنید.
- حتماً قبل از مصرف حرارت دهید؛ حرارت بالای ۴۰ درجه سانتیگراد.

خشکبارهایی که امکان شستن دارند: (مثل کشمش، انواع برگه)

- آنها را بشوید
- در سینی تمیز بریزید
- با حرارت آفتاب یا توستر، فر یا مایکروفر خشک کنید

روش‌های حرارت:

- استفاده از وسایل گرم‌زا مانند توستر، فر و یا مایکروفر
- استفاده از ماهیتابه

خرید شکلات:

- شکلات‌های دارای بسته‌بندی تهیه کنید
- با استفاده از الکل بسته روی شکلات را قبل از ورود به منزل ضدعفونی کنید.

کرونا را علنی و تمیزی پیشنهاد می‌دهد
<http://corona.ir>

ایران ما را می‌سازد



هلال احمر

چند گام برای استفاده صحیح از ماسک



هلال احمر



چگونگی محافظت از پوست
در مقابل شستشوی مکرر در
دوران کرونا



The infographic is divided into four main categories, each represented by a colored circle and a list of 16 types of vulnerable groups. The groups are represented by icons and Persian text labels.

- Category 1 (Blue):**
 - 1. People with physical disabilities (افراد دارای معلولیت جسمی)
 - 2. People with mental disabilities (افراد دارای معلولیت ذهنی)
 - 3. People with chronic diseases (افراد مبتلایان به بیماریهای مزمن)
 - 4. People with low income (افراد کمدرآمد)
- Category 2 (Orange):**
 - 5. People with physical disabilities (افراد دارای معلولیت جسمی)
 - 6. People with mental disabilities (افراد دارای معلولیت ذهنی)
 - 7. People with chronic diseases (افراد مبتلایان به بیماریهای مزمن)
 - 8. People with low income (افراد کمدرآمد)
- Category 3 (Green):**
 - 9. People with physical disabilities (افراد دارای معلولیت جسمی)
 - 10. People with mental disabilities (افراد دارای معلولیت ذهنی)
 - 11. People with chronic diseases (افراد مبتلایان به بیماریهای مزمن)
 - 12. People with low income (افراد کمدرآمد)
- Category 4 (Red):**
 - 13. People with physical disabilities (افراد دارای معلولیت جسمی)
 - 14. People with mental disabilities (افراد دارای معلولیت ذهنی)
 - 15. People with chronic diseases (افراد مبتلایان به بیماریهای مزمن)
 - 16. People with low income (افراد کمدرآمد)

چگونه از مشاغل حساس در دوران کرونا حمایت کنیم؟



هلال احمر



نکات بهداشتی برای پیشگیری
از شیوع کرونا در مراکز اسکان
موقت



هلال احمر



محافظت از خانه سالمندان
در برابر کرونا (۱)



هلال احمر

رعایت این اصول بهداشتی
در محل سکونت سالمندان کارگران
و هم‌آیند آنها، ضروری است.

کرونا ویروس **محافظت کنیم**



محافظت از خانه سالمندان
در برابر کرونا (۲)





بسته‌های آموزشی

۱۹۶	 انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران
۱۹۷	 دانشگاه علوم پزشکی مشهد
۲۰۵	 اداره کل سلامت شهرداری تهران

انجمن علمی پزشکی ورزشی ایران

آموزه‌های پزشکی ورزشی علیه کرونا



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بسته آموزشی راهنمای بهداشت روان در روزگار کرونا

هوالشافی

مقابله با ویروس جدید کرونا

راهنمای بهداشت روان



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

گروه روانپزشکی

با آرزوی سلامت برای شما

اضطراب واکنش طبیعی به شرایط سخت،
تهدید آمیز، غیر قابل پیش بینی و غیر قابل
کنترل است.

اما اگر شدید و طولانی شود، زندگی را مختل
می‌کند. اضطراب منجر به کاهش قدرت
سیستم ایمنی بدن و در نتیجه آسیب پذیری
نسبت به ابتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا و
کرونا می‌گردد.

نشانه‌های جسمی اضطراب

سر درد و بی‌خوابی

دردهای پراکنده بدن

احساس خستگی

مشکل گوارشی و کاهش اشتها

تپش قلب

نشانه‌های روانی - رفتاری

احساس ترس و دلهره

درماندگی و ناامیدی

شوکه شدن، احساس کمرختی و خشم

رفتارهای ناکارآمد در شرایط اضطراب کرونا

ارسال مکرر اخبار اشتباه و ناخوشایند

نادیده گرفتن پیام‌های درست و عملی

جستجو مداوم خبر در رسانه‌ها و شبکه‌های

اجتماعی نامعتبر



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه‌نامه کنترل کرونا در آرامستان‌ها



پروتکل اقدامات پیشگیری و کنترل کرونا در

سازمان فردوسی‌ها

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اقدامات بعد از فوت بیمار مبتلا به کورونا ویروس

- ۱- با توجه به خطر بالای انتقال بیماری از طریق تماس با جسد، توصیه می‌شود بیمار بلافاصله پس از تایید فوت، حتماً جسد را در کیسه مخصوص حمل اجساد قرار دهند. افراد مسئول انتقال متوفی به داخل کیسه مخصوص، باید از تجهیزات حفاظت فردی کامل استفاده نمایند.
- ۲- کارکنان سردخانه و افراد درگیر در انتقال و تشییع جسد باید از خطرات زیستی احتمالی آگاه شوند و در این خصوص آموزشهای لازم را دریافت نموده و تمرین نمایند. حتماً در هنگام شستشو از تجهیزات حفاظت فردی استفاده نمایند و پس از پایان شستشو و دفن جسد تمام وسایل به جا مانده از متوفی، عفونی محسوب شده و باید مطابق دستورالعمل‌های کشوری معدوم گردند.
- ۳- در صورتی که فامیل فرد متوفی تقاضای مشاهده جسد را داشته باشند، ضمن دریافت آموزشهای لازم حفاظت فردی و عدم هر گونه تماس، مشاهده جسد با همراهی کارشناس بیمارستان امکان پذیر است.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه‌نامه کنترل کرونا در پادگان‌ها



**پروتکل اقدامات پیشگیری و کنترل کرونا در
پادگانها و ادارات نظامی و انتظامی**
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



توصیه‌ها:

- نصب تابلوهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
- نصب دستورعمل شستن دست‌ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل
- سرو مواد غذایی و سرویس‌های بهداشتی
- وجود مواد شوینده، گندزد، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در آشپزخانه و رستوران و سرویس‌های بهداشتی
- ممنوعیت از ادامه فعالیت پرسنل و سربازان بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی
- استفاده از سربازان مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت
- نظافت و گندزدایی دستگیره‌های در، نرده پله‌ها و سرویس‌های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح مانند کف اتاق‌ها، راهروها و ...



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه‌نامه پیشگیری و کنترل کرونا در پارک‌ها و فضای سبز شهری



**پروتکل اقدامات پیشگیری و کنترل کرونا در
سازمان پارک‌ها و فضای سبز، پکیانهای خدمات شهری**

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



- نصب پوسرها و بنرهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در پارکها و فضاهاى سبز
- نصب دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در سرویس های بهداشتی عمومی
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی
- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس ها ی بهداشتی بعد از هر شیفت به طور مرتب
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی در محل سرویس های بهداشتی
- نظافت و گندزدایی دستگیره‌های در، نرده پله‌ها و سرویس‌های بهداشتی به صورت مستمر و سایر سطوح از قبیل آبخوری، وسایل ورزشی و بازی به طور روزانه با هیپو کلریت سدیم (آب زاول) ادرصد
- جداسازی سطل، دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل مکان های دیگر



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه‌نامه پیشگیری و کنترل کرونا در حرم مطهر رضوی



پروتکل اقدامات پیشگیری و کنترل کرونا در

حرم مطهر رضوی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



الزامات پیشگیری و کنترل ویروس کرونا در ورودی‌های حرم مطهر رضوی

- استفاده الزامی از دستکش یکبار مصرف و تعویض به موقع آن
- استفاده الزامی از ماسک
- قراردادن سطل زباله پدالی درب دار همراه با کیسه زباله زرد رنگ جهت دفع زباله های تولیدی
- قراردادن هاندراپ و استفاده از آن در مواقع برخورد با افراد مشکوک به بیماری
- عدم خوردن و آشامیدن
- نصب بوستر احتیاطات لازم در کلیه ورودی ها و رعایت و نظارت بر موارد ذکر شده توسط ناظر مربوطه در هر شیفت کاری
- برداشتن قالی‌های نصب شده در ورودی خاوران جهت تهویه مطبوع و قراردادن پاراوان مناسب
- گندزدایی محیط ورودی در پایان هر شیفت
- استفاده از لباس (چادر، روپوش، مقنعه) ویژه استفاده در حرم مطهر و تعویض آن در پایان شیفت



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه نامه کنترل کرونا در حمل و نقل شهری



**پروتکل اقدامات پیشگیری و کنترل کرونا در
سازمان حمل و نقل شهرداری**

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



- نصب پوسترهای آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در پایانه ها و ایستگاههای مترو و اتوبوس (پیوست ۱)
- نصب تراکت آموزشی پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی در واگن های مترو ، داخل اتوبوس و تاکسی ها (پیوست ۲)
- نصب دستورالعمل شستن دست ها برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در سرویس های بهداشتی عمومی
- شستشو، نظافت و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

شیوه‌نامه پیشگیری و کنترل کرونا در میان کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی



راهنمای پیشگیری و کنترل عفونت 2019-nCoV:

کارکنان مراکز بهداشتی درمانی

تهیه کنندگان:

مهندس مهدی علی گل، مهندس فاطمه خلیلی

تأیید کنندگان:

مهندس فاطمه صادقی گلوردی رئیس گروه عوامل شیمیایی و سموم

دکتر مجاهده سلمانی ندوشن رئیس اداره طب کار

دکتر یحیی خسروی معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار

دکتر احمد جنیدی جعفری رئیس مرکز سلامت محیط و کار



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

راهنمای استفاده از ماسک برای کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی



راهنمای کاربردی استفاده از ماسک‌های تنفسی
برای کارکنان مراکز بهداشتی درمانی

گروه آموزشی طب کار
دانشکده پزشکی
فروردین ۹۹

اداره کل سلامت شهرداری تهران

#کرونا_و_کودکان



خانه سازی کنید

تقریباً بیشتر بچه‌ها از ساختن پناهگاه با وسایل خانه لذت می‌برند. تخیلات کودکان با این بازی فعال می‌شود، از برنامه‌ریزی تا ساختن خانه برای آن‌ها هیجان‌انگیز و جذاب است. این‌که آن‌ها از چه مصالحی برای ساختن خانه‌شان استفاده می‌کنند و چه نقشه‌ای برای آن دارند، لحظه لحظه‌اش هیجان‌انگیز است. بعد از آماده شدن خانه‌ای که با همراهی شما ساخته شده، حالا نوبت بچه‌هاست که با اسباب‌بازی‌هایشان آن را تزئین کنند و در آن‌جا سرگرم شوند.



اداره کل سلامت شهرداری تهران

#کرونا_و_کودکان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اداره کل سلامت شهرداری تهران

برای اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش جشن تولد
بگیرید

او قرار نیست دوستانش را در این مدت ببیند،
پس لحظات شادی برایش فراهم کنید. این
جشن می‌تواند یا یک مهمانی چای ساده
باشد یا جشنی با یک کیک خانگی، بادکنک،
موزیک و بازی. البته بهتر است از یک جشن
کوچک شروع کنید چرا که ممکن است کودک
شما تقاضای جشن‌های بیش‌تری داشته
باشد و در این‌صورت شما می‌توانید جشن
های ساده و مکرری برگزار کنید.



اداره کل سلامت شهرداری تهران

#کرونا_و_کودکان



نقشه‌ی گنج بکشید

یک نقشه از خانه تهیه کنید و چیزهای مختلفی را در آن مخفی کنید، هر قطعه را به عنوان یک گنج بر روی نقشه علامت بزنید. اگر او به سن خواندن و نوشتن رسیده است، می‌توانید از کارتهایی که روی آنها راهنمایی نوشته‌اید، برای پیدا کردن محل گنج استفاده کنید. برای مثال روی کارت بنویسید « من سردم و اگر باز بمونم بوق می‌زنم»، مسلماً جواب یخچال است و فرزند شما باید گنج را در یخچال پیدا کند. در غیر این صورت نقشه را برایش توضیح دهید.



اداره کل سلامت شهرداری تهران

#کرونا_و_کودکان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اجرای نمایش با کتاب مورد علاقه
به او کمک کنید تا با استفاده از وسایل خانه،
اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌هایش هر آنچه که
از کتاب مورد علاقه‌اش در خاطر دارد، برای
شما به صورت نمایش اجرا کند.

باهم قصه بنویسید

از تخیلتان استفاده کنید و قصه بنویسید. لازم
نیست که واقعی باشد، اجازه دهید کودک از
تمامی فانتزی‌ها، تخیلات و فکرهایش برای
نوشتن این قصه کمک بگیرد. بعد از تمام
شدن، شاید بتوانید به کمک کودک نقاشی
هایی از قصه را بکشید.



اداره کل سلامت شهرداری تهران

#کرونا_و_کودکان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اداره کل سلامت، شهرداری تهران

سرگرمی با کاغذ

شاید ساختن اوریگامی یا دست‌ساخته‌های کاغذی هم برای شما و هم کودکان خالی از هیجان نباشد. با کمی جستجو در اینترنت می‌توانید مدل‌های مختلفی از این دست‌ساخته‌ها را بیابید و با هم چیزهای جدیدی بسازید.

بازی‌های فکری

اگر در خانه بازی‌های رومیزی (انواع بازی‌های فکری و یا بوردگیم) دارید، بهترین بازی‌ها برای گذران وقت هستند. با این کار هم ذهن آن‌ها را درگیر می‌کنید، هم زمان زیادی می‌گذرد و کمتر حوصله‌شان سر می‌رود.



اداره کل سلامت شهرداری تهران

گزارش ستاد مقابله با کرونا در شهرداری تهران ۴ تیر ۹۹



گزارش اقدامات ستاد مقابله با کرونا

در

شهرداری تهران

چهارم تیر ماه ۱۳۹۹

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

