

خبرنامه

داخلی

گروه ارتقاء سلامت

ویژه نامه کرونا

* هیئت تحریر:

دکتر لیلا قهرمانی (مدیر گروه)؛ دانشیار گروه ارتقاء سلامت

دکتر محمد مسین کاوه؛ دانشیار گروه ارتقاء سلامت

دکتر مهین نظری؛ استادیار گروه ارتقاء سلامت

دکتر مسعود کریمی؛ استادیار گروه ارتقاء سلامت

دکتر عبدالریم اسداللهی؛ استادیار گروه ارتقاء سلامت

ملیحه مکی آبادی (کارشناس آموزش گروه ارتقاء سلامت)

* طرازی و صفه آرای: عابدین بخت آبنوس

* وب سایت تخصصی گروه: Healthpromotion.sums.ac.ir

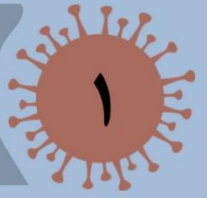
* آدرس: بلوار رازی، دانشکده بهداشت، ساختمان شماره یک، طبقه سوم

گروه ارتقاء سلامت

* تلفن: ۶-۰۷۱-۳۷۲۵۱۰۰۱ داخلی ۲۷۹



- ۱) تهیه کتاب اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری "پیشگیری و کنترل عفونت های تنفسی و کوئید ۱۹" (راهنمای مدارس) توسط اساتید گروه و دانشکده
- ۲) راه اندازی شبکه اجتماعی "پیشگیری از کرونا" توسط اساتید و دانشجویان دکترا گروه در فضای مجازی "واتس آپ"
- ۳) برگزاری کارگاه آموزشی علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان دانشکده
- ۴) برگزاری کارگاه آموزشی آنلاین در خصوص علائم کرونا و راه های پیشگیری از آن توسط دکتر مسعود کریمی جهت کارکنان آموزش و پرورش استان فارس
- ۵) مصاحبه روزنامه خبر با دکتر مسعود کریمی در مورد کرونا
- ۶) توصیه های ایمنی برای ماه مبارک رمضان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی
- ۷) توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی
- ۸) راهنمای ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹ توسط دکتر مسعود کریمی
- ۹) تهیه کلیپ و مقاله اعتبارسنجی محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی و برگزاری وبینار آموزشی توسط دکتر مسعود کریمی
- ۱۰) تهیه ۶ پمفلت آموزشی مرتبط با کرونا توسط دکتر لیلا قهرمانی
- ۱۱) نکات کلیدی مدیریت استرس در شرایط بحرانی کرونا توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه
- ۱۲) مشاوره تلفنی به ۴۷۰ سالمند در ایام کرونا توسط دکتر عبدالرحیم اسدالهی، کارکنان و مدیریت بنیاد فرزندان شیراز درسامانه ۴۰۳۰
- ۱۳) کلیپ دستورالعمل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ در زمان برگزاری امتحانات مدارس توسط دکتر مسعود کریمی
- ۱۴) طراحی ۲۰ پوستر، ۵ کلیپ توسط گروه ارتقاء سلامت برای بازگشایی دانشکده
- ۱۵) تهیه کلیپ مصرف دخانیات و کرونا توسط دکتر مهین نظری و آقای عیسی پره دانشجوی دکترا آموزش بهداشت
- ۱۶) تهیه کلیپ شستشو و ضدعفونی دست توسط دکتر مسعود کریمی
- ۱۷) تهیه کلیپ مسئولیت پذیری اجتماعی توسط دکتر کریمی
- ۱۸) مقاله گروه (مرتبط با کرونا)
- ۱۹) طرح انجام شده گروه (مرتبط با کرونا)



تهیه و چاپ کتاب اقدامات بهداشتی در شرایط اضطراری "پیشگیری و کنترل عفونت های تنفسی و کوئید ۱۹" (راهنمای مدارس) توسط اساتید گروه و دانشکده

لینک خبر



این کتاب به عنوان بسته ی آموزشی و راهنمای عمل برای پیشگیری و کنترل همه گیری عفونت های تنفسی حاد، با تاکید بر کووید ۱۹ در مدارس توسط تعدادی از استادان و با بهره گیری از جدیدترین منابع و شواهد علمی موجود تهیه گردیده است تا اطلاعات و دانش اساسی مورد نیاز به صورت فشرده و سریع در اختیار مدارس و خانواده ها قرار گیرد. مدیران، معلمان، مربیان بهداشت مدارس، والدین و سایر ارائه دهندگان خدمت در مدارس مخاطبان اصلی این بسته ی آموزشی هستند. اساتید گروه در تهیه محتوا چند فصل از کتاب حاضر همکاری و مشارکت فعال داشته اند. محتوای تهیه شده توسط گروه: اصول و روش های مراقبت و بهداشت فردی، ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹، تغذیه و ایمنی غذایی در پیشگیری، مراقبت از سلامت روان و مقابله با استرس، راهنمای

مدیران مدارس، راهنمای عمل برای معلمان مدارس، دستورالعمل راهنما ویژه مربیان بهداشت مدارس، راهنمای عمل برای والدین



راه اندازی شبکه اجتماعی "پیشگیری از کرونا" توسط اساتید و دانشجویان دکترا گروه در فضای مجازی "واتس آپ"

لینک خبر

باتوجه به شرایط کرونا از اسفند ماه ۹۸ گروه ارتقاء سلامت در شبکه اجتماعی واتس آپ گروهی تحت عنوان "پیشگیری از کرونا" تشکیل داد و این گروه با هدف آموزش عموم مردم در بحران کرونا فعالیت اساتید و دانشجویان تاکنون ادامه دارد.





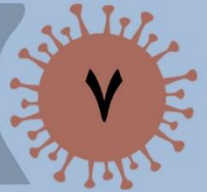
توصیه های ایمنی برای ماه مبارک رمضان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی

توصیه های ایمنی برای « ماه مبارک رمضان » با توجه به همه گیری بیماری کووید ۱۹
مسعود کریمی

پزشک، دکتری تخصصی ارتقا سلامت، استادیار گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
@danesh_e_salamat

مقدمه:
یکی از ویژگی های ماه مبارک رمضان، گردهمایی های اجتماعی و مذهبی است. در این گردهمایی ها خانواده ها و دوستان مسلمان برای باز کردن روزه خود در هنگام افطار یا صرف سحری، به دور هم جمع می شوند. حضور مسلمانان در مساجد در ماه رمضان برای ادای فریضه نماز و سایر آداب این ماه افزایش می یابد و مردم در ایران در ایام شبهای قدر، روزها و شب های متوالی را در مساجد می گذرانند. اسامال ماه رمضان معاصف شده است با ادامه همه گیری بیماری کووید ۱۹.

دکتر مسعود کریمی توصیه های ایمنی در ماه مبارک رمضان "فاصله گذاری فیزیکی، اقدامات لازم برای کاهش خطر در برگزاری مراسم های مذهبی، ضد عفونی کردن مساجد، حسینیه ها، توصیه هایی برای حفظ سلامت در ماه مبارک رمضان، ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی" را بیان کردند.



توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کرونا توسط دکتر مسعود کریمی

توصیه های بهداشت خواب برای سالمندان در دوران همه گیری کووید ۱۹
مسعود کریمی

پزشک، دکتری تخصصی ارتقا سلامت، استادیار گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

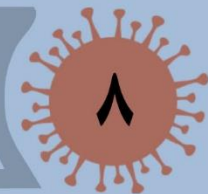
با شیوع بیماری کووید ۱۹ و توصیه های اکید به ماندن در خانه برای کاهش و قطع زنجیره انتقال بیماری، توجه به حفظ سلامت کلیه افراد جامعه و بویژه سالمندان اهمیت بسیار دارد. خواب مناسب یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت جسمی و عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است و به سلامت عاطفی و روانی و کاهش فشارهای روحی، استرس، افسردگی و اضطراب کمک می کند.

یکی از مشکلات مهم همه افراد به ویژه سالمندان در این دوران اختلالات خواب است که عمدتاً ناشی از تغییر الگوی زندگی و اضطراب و نگرانی ناشی از بیماری است. فارغ از اینکه قبل از اپیدمی کووید ۱۹ دچار مشکلات خواب بوده اید یا نه توصیه های زیر می تواند به شما در داشتن خواب کافی و با کیفیت کمک نماید.

قواعد بهداشت خواب

۱. تاثیر داروهایی که مصرف می کنید را بر خواب و بیداری تان بررسی کنید و در صورتیکه باعث مشکل در به خواب رفتن شما می شود یا پزشک خود در مورد تغییر احتمالی ساعت مصرف آنها مشورت نمایید.
۲. از مصرف کافئین (چای، قهوه و ...)، الکل و سیگار بعد از غذا و قبل از خواب اجتناب کنید.
۳. مصرف مایعات در هنگام شب را محدود کنید.
۴. زمان منظمی را برای رفتن به بستر خواب و بیدار شدن تعیین و رعایت کنید.
۵. در طول روز ورزش کنید اما تا ۳ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید.
۶. در بستر خواب مطالعه نکنید، موبایل چک نکنید و ...
۷. تنها زمانی به بستر بروید که آنقدر خسته باشید که بخواهید.
۸. اگر بعد از ۲۰ دقیقه به خواب نرفتید، از بستر بیرون بیایید (حتی در صورت امکان از اتاق خواب) و کارهایی را که باعث آرامش تان می شود انجام دهید.
۹. تنها هنگامی به بستر برگردید که احساس خواب کنید.
۱۰. اگر نتوانید بعد از ۲۰ دقیقه بخوابید باید مجدداً از بستر بیرون بیایید.
۱۱. این رفتار باید آنقدر تکرار شود که چند دقیقه بعد از ورود به بستر بخواب بروید.
۱۲. صبح سر ساعت هر روزه بیدار شوید (حتی اگر ساعات اندکی خوابیده باشید).
۱۳. از جرت زدن در طول روز بپرهیز کنید (با حداکثر یک جرت نیم ساعته بعد از ظهر).

با شیوع بیماری کووید ۱۹ و توصیه های اکید به ماندن در خانه برای کاهش و قطع زنجیره انتقال بیماری، توجه به حفظ سلامت کلیه افراد جامعه و بویژه سالمندان اهمیت بسیار دارد. خواب مناسب یکی از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر سلامت جسمی و عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است و به سلامت عاطفی و روانی و کاهش فشارهای روحی، استرس، افسردگی و اضطراب کمک می کند.



راهنمای ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به کوئید ۱۹ توسط دکتر مسعود کریمی

ملاحظات اخلاقی در مراقبت از افراد مبتلا به بیماری Covid-19

مسعود کریمی: استاد پار گروه ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شیراز
@danesh_e_salamat

مقدمه

همانگونه که می دانید بیماری کووید ۱۹ مردم را در بسیاری از نقاط دنیا مبتلا کرده است. در چنین شرایطی به منظور قطع زنجیره انتقال و کنترل بیماری، آنچه در کنار رعایت اصول احتیاطی و پیشگیری، بخصوص رعایت فاصله اجتماعی و تا حد امکان قرنطینه خانگی اهمیت بسیار دارد، مشارکت جامعه در فرایند غربالگری، آزمایش و در صورت ابتلا درمان بیماری است. اما گاهی افراد تمایلی به معرفی خود به عنوان بیمار و اقدام به درمان ندارند. یکی از مهمترین دلایل این امر ترس از انگشت نما شدن و در معرض تبعیض قرار گرفتن است. انگ زدن در بسیاری از مواقع در طغیان بیماری ها روی می دهد. در همه گیری بیماری کوئید ۱۹ نیز ترس و نگرانی از ابتلا به بیماری و عواقب فردی و اجتماعی آن می تواند منجر به انگ اجتماعی نسبت به افراد، مکان ها، جوامع یا ملت ها شود.

انگ اجتماعی (انگشت نما شدن)

منظور از انگ اجتماعی یا انگشت نما شدن^۱ در حوزه سلامت، برقراری ارتباط بین ابتلا به یک بیماری با ویژگی های خاص یک شخص، قوم یا ملت است در حالی که هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد خطر در آن گروه بیشتر از جمعیت عمومی است. انگ اجتماعی می تواند باعث انتقال حس ترس یا عصبانیت از بیماری و عامل ایجاد کننده آن به سوی افراد مبتلا به بیماری شده و در نتیجه منجر به برخورد تبعیض آمیز یا انزوا اجتماعی و از دست دادن موقعیت اجتماعی افراد می شود.

بیماری کووید ۱۹ مردم را در بسیاری از نقاط دنیا مبتلا کرده است. در چنین شرایطی به منظور قطع زنجیره انتقال و کنترل بیماری، آنچه در کنار رعایت اصول احتیاطی و پیشگیری، بخصوص رعایت فاصله اجتماعی و تا حد امکان قرنطینه خانگی اهمیت بسیار دارد، مشارکت جامعه در فرایند غربالگری، آزمایش و در صورت ابتلا، درمان بیماری است. اما گاهی از افراد تمایلی به معرفی خود به عنوان بیمار و اقدام به درمان ندارند. یکی از مهم ترین دلایل این امر ترس از انگشت نما شدن و در معرض تبعیض قرار گرفتن است. انگ زدن در بسیاری از مواقع در طغیان بیماری ها روی می دهد.

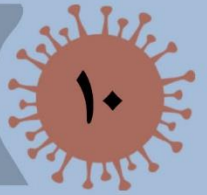


تهیه کلیپ و مقاله اعتبارسنجی محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی و برگزاری وبینار آموزشی توسط دکتر مسعود کریمی

چگونه صحت مطالبی را که در فضای مجازی منتشر می شود ارزیابی کنیم؟

دکتر مسعود کریمی کلیپ آموزشی و مقاله اعتبارسنجی در محتوای حوزه سلامت در فضای مجازی را تهیه نمودند. با توجه به اینکه در شرایط همه گیری کرونا مطالب نادرست و شایعات زیاد در فضای مجازی در حال انتشار است و اغلب مردم و حتی بعضی از متخصصین در تشخیص اعتبار و صحت این پیام ها دچار مشکل می باشند این وبینار جهت رفع این مشکل توسط دکتر مسعود کریمی به صورت مجازی برگزار گردید. دکتر کریمی مطالبی در خصوص اعتبار رسانه، اعتبار منبع، اعتبار پیام در فضای مجازی توضیحات اجمالی ارائه نمود و تاکید نمود تا حد امکان در بررسی پیام هایی که در فضای مجازی منتشر می شوند دقت بیشتری نموده و با احتیاط بیشتری نسبت به انتشار و به اشتراک گذاشتن آن ها اقدام نمایید

دکتر کریمی مطالبی در خصوص اعتبار رسانه، اعتبار منبع، اعتبار پیام در فضای مجازی توضیحات اجمالی ارائه نمود و تاکید نمود تا حد امکان در بررسی پیام هایی که در فضای مجازی منتشر می شوند دقت بیشتری نموده و با احتیاط بیشتری نسبت به انتشار و به اشتراک گذاشتن آن ها اقدام نمایید

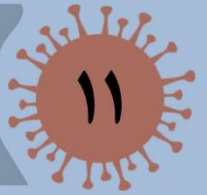


تهیه ۶ پمفلت آموزشی مرتبط با کرونا توسط دکتر لیلا قهرمانی و دانشجویان ارشد آموزش بهداشت

لینک خبر

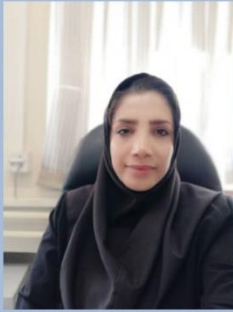
- پمفلت آموزشی مراقبت از دانش آموزان در برابر کرونا
- پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به کرونا در اماکن زیارتی
- پمفلت آموزشی محافظت از سالمندان در برابر ویروس کرونا
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در ایام تعطیلات و نوروز
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در وسایل نقلیه عمومی (اتوبوس و مترو)
- پمفلت آموزشی پیشگیری از کرونا در پادگان های نظامی



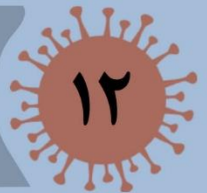


نکات کلیدی مدیریت استرس در شرایط بحرانی کرونا توسط ملیحه مکی آبادی کارشناس گروه

لینک خبر



ویروس زمانی قدرتمند و مخرب است که با سیستم ایمنی ضعیف رو به رو شود. مهم ترین عاملی که سیستم ایمنی را تضعیف و این ویروس را قوی می کند استرس است. مجموعه تغییرات ناشی از استرس انسان را در معرض انواع اختلالات قرار می دهد. مهم ترین عامل برای مصونیت بخشی در شرایط کنونی، برنامه ریزی صحیح برای آرامش بخشی به خانه است که در این راستا راهکارهایی برای مدیریت استرس پیشنهاد شده است.

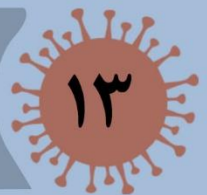


مشاوره تلفنی به ۴۷۰ سالمند در ایام کرونا توسط دکتر عبدالرحیم اسداللهی، کارکنان و مدیریت بنیاد فرزندگان شیراز در سامانه ۴۰۳۰



دکتر عبدالرحیم اسداللهی با همکاری کارکنان و مدیریت بنیاد فرزندگان فرهیخته شیراز طی بازه زمانی ۲۵ بهمن ماه ۱۳۹۸ تاکنون بصورت تلفنی طی تماس با سالمندان تحت پوشش بنیاد به مشاوره تلفنی برای مراقبت از خود در ایام پاندمی ویروس کرونا به این قشر قویاً آسیب پذیر جامعه استان پرداختند.

طی بازه زمانی ۲۵ بهمن ماه ۱۳۹۸ الی ۱۸ فروردین ۱۳۹۹ بصورت تلفنی طی تماس با سالمندان تحت پوشش بنیاد به مشاوره تلفنی برای مراقبت از خود در ایام پاندمی ویروس کرونا به این قشر قویاً آسیب پذیر جامعه استان پرداختند.



کلیپ دستورات عمل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ در زمان برگزاری امتحانات مدارس توسط دکتر کریمی

لینک خبر

ب) نوبه های به اولیا، دانش آموزان

بسیار مهم است که استرس و نگرانی زیاد را به خود و فرزندتان وارد نکنید و از رفتارهای وسواس گونه بپرهیزید، به این منظور فقط کافی است موارد زیر را رعایت فرمایید :

- دانش آموز باید صبحانه را در منزل صرف کند و از بردن هر گونه خوراکی به مدرسه اجتناب کند.
- به منظور اجتناب از استفاده از آبجوی های عمومی، توصیه می شود یک بطری آب معدنی به همراه داشته باشند.
- ترجیحاً بهتر است رفت و آمد توسط والدین و با خودرو شخصی انجام شود.
- در صورتی که رفت و آمد با خودرو شخصی امکان پذیر نبود، توصیه می شود از وسایل نقلیه عمومی مثل اتوبوس یا مترو استفاده نشود. بهتر است از تاکسی های دربست و یا تاکسی تلفنی و یا تاکسی های اینترنتی استفاده شود.
- وسایل حفاظتی از قبیل ماسکه، مواد ضد عفونی کننده و دستکش برای فرزندان خود فراهم کنید.
- در صورتیکه فرزند شما هرگونه علامت بیماری های ویروسی از قبیل تب، سرفه، خستگی، تنگی نفس، بی اشتها و ... دارد بلافاصله با مسئولین مدرسه تماس بگیرید و از حضور فرزندان در جلسه امتحان اجتناب کنید، تا با مراجعه به پزشک خانواده یا مراکز ۱۶۰ ساخته نسبت به معاینات، درمان لازم اقدام نموده،

پایه تدبیر

دستور العمل بهداشتی برای بستری از بیماری کووید ۱۹

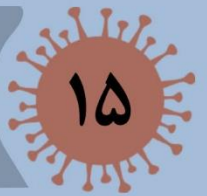
در زمان برگزاری امتحانات مدارس

مسعود کریمی: اساتذ باز گروه از نفا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی سبز

@danesh_e_salamat

با توجه به دستور وزارت محترم آموزش و پرورش مبنی بر برگزاری امتحانات پایه های نهم و دوازدهم به صورت حضوری، و نگرانی مدیران مدارس، والدین و دانش آموزان از احتمال ابتلا و گسترش بیماری کووید ۱۹، در این دستور العمل نکاتی برای مدیران، والدین و دانش آموزان جهت رعایت اصول بهداشتی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ ارائه می شود.

الف) نکاتی برای مدیران



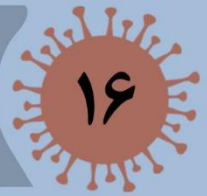
تهیه کلیپ آموزشی مصرف دخانیات و کرونا توسط دکتر مهین نظری و آقای کیومرث عیسی پره دانشجوی دکترا آموزش بهداشت

لینک خبر



مصرف دخانیات باعث بیماری های قلبی و عروقی، سرطان معده، سرطان ریه، سرطان پوست و تضعیف دستگاه ایمنی بدن و مشکلات تنفسی میشود. مصرف دخانیات سرعت پیشرفت کرونا را دو برابر می کند. کرونا ویروس با آسیب به ریه منجر به بیماریهای تنفسی می شود و احتمال بستری شدن در آی سی یو و فوت بیشتر است.

کرونا ویروس در مصرف کننده دخانیات دیرتر تشخیص داده می شود و به عنوان ناقلین بدون علامت سهم بالایی در انتقال بیماری دارند.



تهیه کلیپ شستشو و ضدعفونی دست توسط دکتر مسعود کریمی

لینک خبر

دانش سلامت @danesh_e_salamat

ضد عفونی دست ها با محلول های حاوی الکل

چگونه ضد عفونی کنیم؟	کی ضد عفونی کنیم؟
<ul style="list-style-type: none"> از محصولات ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید ضد عفونی کننده را به مقدار کافی که تمام سطوح دست را پوشاند روی دست خود قرار دهید دستان خود را مشابه هنگامی که دست ها را می شوید به گونه ای به هم بمالید که همه سطوح دست (پشت و کف دست و بین انگشتان و ناخن ها) به ماده ضد عفونی کننده آغشته شود صبر کنید تا ماده ضد عفونی کننده خشک شود (حدود ۲۰ ثانیه) قبل از خشک شدن ماده ضد عفونی کننده دست را نشویید یا پاک نکنید هنگام استفاده از ضد عفونی کننده دست توسط کودکان و خردسالان به ویژه در مهد کودک ها، مراقب باشید ماده ضد عفونی کننده را نخورند. 	<ul style="list-style-type: none"> قبل و بعد از ملاقات دوستان یا بستگان در بیمارستان یا خانه سالمندان هرگاه مایون و آب به راحتی در دسترس نیست (در اولین فرصت ممکن باید دست ها را آب و صابون بشوید). توجه داشته باشید: <ul style="list-style-type: none"> اگر دستان شما به وضوح کثیف یا چرب است، از ضد عفونی کننده دست استفاده نکنید همیشه اولویت اول، شستشوی دست با آب و صابون است

دانشگاه بهداشت

شستشو و ضد عفونی دست

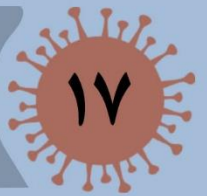
کی و چگونه؟

دانش سلامت @danesh_e_salamat

شستشوی دست با آب و صابون

چگونه بشویم؟	کی بشویم؟
<ul style="list-style-type: none"> دستان خود را با آب تمیز (گرم یا سرد) مرطوب کنید شیر آب را بیندیزید و صابون بزنید دستان را به هم بمالید تا همه قسمت های دست (پشت دست ها، بین انگشتان دست و زیر ناخن ها) آغشته به صابون شوند اجاره بدهید کف صابون حداقل ۳۰ ثانیه روی دست ها بماند دستان خود را با آب تمیز بشوید دستان خود را با استفاده از یک حوله تمیز خشک کنید یا اجازه دهید با جریان هوا خشک شود 	<ul style="list-style-type: none"> قبل، حین و بعد از تهیه غذا قبل از خوردن غذا قبل و بعد از مراقبت از بیمار دچار استراخ یا اسهال قبل و بعد از درمان زخم ها و بریدگی ها بعد از استفاده از توالت بعد از تعویض پوشک و تمیز کردن کودک بعد از تماس با حیوانات، خوراکی یا زباله های حیوانات بعد از دست زدن به زباله ها هرگاه دستان شما به وضوح کثیف یا چرب است

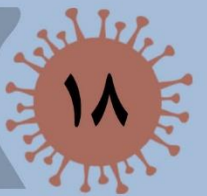
- Wet hands with water.
- Apply enough soap to cover all hand surfaces.
- Rub hands palm to palm.
- Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa.
- Palm to palm with fingers interlaced.
- Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked.
- Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa.
- Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.
- Rinse hands with water.
-
-



تهیه کلیپ مسئولیت پذیری اجتماعی توسط دکتر مسعود کریمی

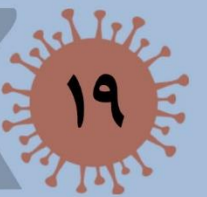


همه ما مسئولیت پذیری اجتماعی خودمون رعایت کنیم برای کاهش بار کووید ۱۹ شستشوی مکرر دست ها با اب و صابون، ضد عفونی دست ها، استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی، عدم حضور در اماکن عمومی، مراسم و جشن ها، عدم خروج از منزل در مواقع اضطراری جز راهکارهایی است که بار بیماری کم میشود و امکان ارائه خدمات به سایر بیماران فراهم می شود. به دلیل طولانی شدن همه گیری کرونا باید اولویت بندی انجام دهیم کارهایی که می توان تا حد امکان عقب بیندازیم و به سلامت خودمون و اطرافیان توجه داشته باشیم .



مقاله گروه (مرتبط با کرونا)

ردیف	عنوان	ژورنال	ایندکس	نویسندگان
۱	Clinical Characteristics of Covid-19- among Old Adult Patients with Chronic Diseases: A Systematic Review Study	9/2020 JHSS	IMEMR DOAJ /Open J-Gate /ISC /Google Scholar /NLM Catalog /Magiran /Iranmedex /SID /Electronic Journals Library /WorldCat /Science Library Index	Ogholgol Ghajari ^۱ , MSc; Farzaneh Kasraie ^۲ , MSc, Abdollahim Asadollahi ^۱ , PhD



طرح انجام شده گروه (مرتبط با کرونا)

ردیف	عنوان طرح	مجری طرح
۱	بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد نقشه نگاری مداخله ای بر ارتقای رفتارهای پیشگیری کننده از بیماری کوید-۱۹ در بین دانش آموزان	دکتر کاوه



گروه ارتقاء سلامت دانشکده بهداشت
Dept. of Health Promotion, School of Health
Shiraz University of Medical Sciences

