**راهنمای خودمراقبتی زوارامام هشتم دهه آخر صفر**

با توجه به احتمال ازدحام جمعیت پس از دو سال وقفه و انتقال سریع سویه ههای ویروس کرونا و افزوده شدن آلودگی هوا از طریق ذرات گرد و غبار به خصوص در مناطق مسیر حرکت مردم، تاکید می شود مادران باردار و تازه زایمان کرده، نوزادان، کودکان و حتی نوجوانان و همچنین سالمندان و سالخوردگان در مراسم اربعین شرکت نکنند.  
**• کووید19**  
کرونا ویروسها نوعی ویروس هستند که عموما ً باعث سرماخوردگی معمولی در انسان می گردند، اما برخی از آنها مانند کووید-19می توانند باعث بیماری تنفسی شدیدتر و گاهی مرگ بیمار شوند.  
ویروس کرونا در بسیاری از افراد باعث علائم شبیه بیماری آنفلوانزا (تب، سرفه، درد عضلانی وگاهی اسهال) میگردد اما در گروههای آسیب پذیر(مانند سالمندان و...)،ممکن استباعث بیماری شدیدتر تنفسی و بستری در بیمارستان شود.  
علائم بیماری:  
علایم عمومی بیماری شامل بی اشتهایی، ضعف، بیحالی، خستگی زودرس،دل درد، تهوع، استفراغ واسهال، گوش درد، سرگیجه، گلودرد، از دست دادن حس بویایی وحس چشایی و در موارد شدیدتر تنگی نفس می باشد. این بیماری می تواند همراه تب و یا بدون تب باشد . علائم بیماری تا14 روز پس از ورود ویروس به بدن ممکن است بروز نکند و در بسیاری افراد ممکن است بیماری بدون علامت باشد. افراد میتوانند ویروس را قبل از شروع علایم منتقل کنند.

**چگونه در سفر از ویروس کرونا در امان باشیم؟**•دو هفته قبل از سفر، واکسیناسیون خود را تکمیل کنید.  
•درصورت مشاهده هرگونه تب یا سرفه ازسفرخودداری کنید.  
•اگرباتب، سرفه یا دشواری درتنفس مواجه شدید؛ فورا به دنبال مراقبتهای پزشکی باشید و سابقه سفرخود را با پزشک درمیان بگذارید  
•از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید،  
•مرتب دستهای خود را با استفاده از آب وصابون یا شوینده های حاوی الکل بشویید،  
•از تماس دستها با چشم ،بینی و دهان خود اجتناب کنید،  
•درهنگام سرفه و عطسه، بینی ودهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را فورا درسطل آشغال دربسته بیندازید،   
•در هنگام استفاده از ماسک اطمینان حاصل کنیدکه صورت و دهان شما را کاملا پوشانده باشد. ازدست زدن به ماسک خود خودداری کنید،  
•درصورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آنرا تعویض کنید و سپس دستهایتان راخوب بشویید.  
**بیماری وبا(التور):**

**وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکروب وبا در روده باریک ایجاد می شود.این بیماری چون اولین بار در منطقه ای به نام التور در آفریقا پیدا شد به این نام مشهور است.**

**چون این بیماری می تواند باعث از دست دادن حجم زیادی از آب و الکترونیک ها (مواد معدنی موجود در بدن) شود، اگر به موقع درمان نشود می تواند منجر به شوک و درنهایت مرگ در فرد مبتلا شود. این عارضه در کودکان خردسال و سالمندان خطرناک تر است.**

**راههای انتقال بیماری:**

**-استفاده از آب، غذا و یخ آلوده**

**-شستشوی ظروف غذا در آبهای آلوده**

**-تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده**

**-دست دادن با دست آلوده فرد بیمار**

**-خوردن سبزی و میوه های خام آلوده**

**راههای پیشگیری از بیماری وبا:**

**-قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت دستهای خود را با آب و صابون خوب بشویید.**

**-از صابونهای جامد همگانی برای شستن دستها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.**

**-از خوردن آبهای مشکوک خودداری کنید.**

**-از خوردن سالاد و سبزیهای خام پرهیز نمایید.**

**-میوه ها را قبل از مصرف خوب بشویید.**

**-ازمصرف دوغ و ماستهای محلی پرهیز نمایید.**

**-از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.**

**-درهنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.**

**درصورت مشاهده علایم وبا بایستی مایعات فراوان و پودر( ا آراس) را مطابق با دستورالعمل نوئشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعا" به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.**

**بیماری کریمه کنگو:**

**تب خونریزی دهنده ویروسی کریمه کنگو یک بیماری خونریزی دهنده تب دار حاد است که بوسیله کنه منتقل می شود و در آسیا، اروپا و آفریقا وجود دارد.**

**-دوره کمون: بستگی به راه ورود ویروس دارد پس از گزش کنه دوره کمون معمولا" یک تا سه روز است و حداکثر به 9 روز می رسد.**

**گونه این بیماری منتقل می شود؟**

**این بیماری بصورت معمول از طریق گزش کنه هایی که از دام آلوده خونخواری کرده اند و یا از طریق تماس مجروح با بافتهای دام های آلوده در زمان کشتار دام به انسان منتقل می شود.**

**چگونه می توانیم در برابر این بیماری از خود محافظت کنیم؟**

**-دست ها را چندین بار در طول روز با آب و صابون بشویید.**

**-بدون استفاده از وسایل حفاظتی(دستکش، روپوش و..) از تماس با لاشه، احشاء، خون و ترشحات دام خودداری کنید.**

**-از ذبح دام در معابر عمومی خودداری کنید.**

**-از تماس نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید و از ماسک صورت استفاده نمایید.**

**-از خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه خام و نیم پخته پرهیز کنید.**

**-از رفت و آمد در محلهای کشتار غیر مجاز دام پرهیز کنید.**

**بیماری آبله میمونی:**

**یک بیماری عفونی قابل انتقال از حیوان به انسان است که توسط ویروس آبله میمونی ایجاد می شود. این بیماری می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.**

**علایم بیماری:**

**علایم آبله میمونی معمولا شامل تب، لرز، سردرد شدید، دردهای عضلانی، کمردرد، ضعف،تورم غدد لنفاوی و بثورات یا تاولهای پوستی و گاهی اوقات گلودرد و سرفه است.**

**بثورات یا تاولهای پوستی معمولا" در عرض یک تا سه روز پس از شروع تب آشکار می شود.تاولها ممکن است صاف یا کمی برجسته باشند با مایع شفاف یا زرد پرشده و سپس پوسته پوسته و خشک شوند و بریزند.تعداد تاولها در یک فرد می تواند از چند عدد تا چند هزار تاول متغیر باشد بثورات روی صورت، کف دستها و کف پاها متمرکز می شوند.این بثورات می توانند در دهان، اندام تناسلی و چشم یفت شوند.**

**نوزادان، کودکان و افراد مبتلا به نقص ایمنی زمینه ای ممکن است در معرض خطر علایم جدی تر و مرگ ناشی از آبله میمونی باشند.**

**راههای انتقال:**

**ازطریق تماس مستقیم با ضایعات پوستی عفونی یا مخاطی: شامل تماس چهره به چهره، تماس نزدیک پوستی بین افراد از جمله در حین رابطه جنسی، تماس دهان به دهان یا دهان به پوست از طریق قطرات و ترشحات تنفسی و احتمالا" آئروسل های کوتاه برد که نیاز به تماس نزدیک طولانی مدت دارند ویروس می تواند حین بارداری از طریق جفت از مادر به جنین انتقال یافته یا حین زایمان و یا با تماس نزدیک پس از زایمان از مادر به نوزاد انتقال یابد.**

**3-انتقال از محیط آلوده به انسان:**

**تماس با مواد یا اشیایی که در تماس با ترشحات عفونی بیماران آلوده به ویروس شده است نظیر لباس یا ملحفه های آلوده، بانداژ و پانسمان آلوده و ظروف آلوده**

**دوره عفونت زایی و سرایت:**

**از زمان بروز علایم اولیه تا زمانی که تمام ضایعات پوستی پوسته شده، دلمه ها افتاده و لایه ای از پوست تازه در زیر آن تشکیل شود امکان انتقال بیماری وجود دارد.**

**دوره کمون:**

**دوره کمون این بیماری(از زمان مواجهه تا شروع علایم) اغلب 6 تا 13 روز است اما ممکن است از 5 تا 21 روز طول بکشد.**

**بیماری آبله میمونی در دوره کمون مسری نیست.**

**پیشگیری و کنترل عفونت:**

**رعایت بهداشت فردی از قبیل خودداری از تماس و دست زدن به حیوان و عدم در معرض قرار گرفتن با فرد دارای علایم مشکوک بدون وسایل حفاظت فردی خصوصا" برای پرسنل بهداشتی درمانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.**

**رعایت اصول شست و شوی بهداشتی دست ها در پیشگیری از بیماری حائز اهمیت است.**