



به نام خدا

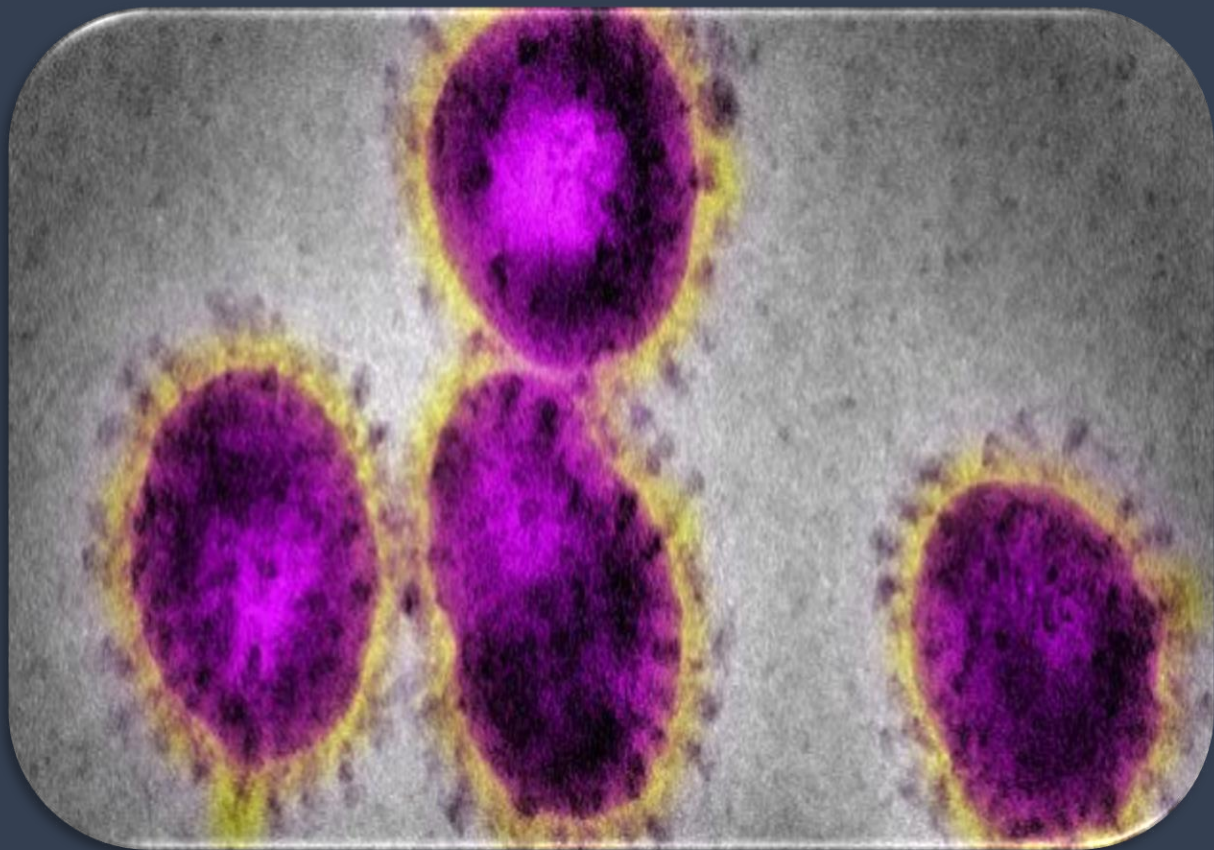
کرونا ویروس

تهیه شده در کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی



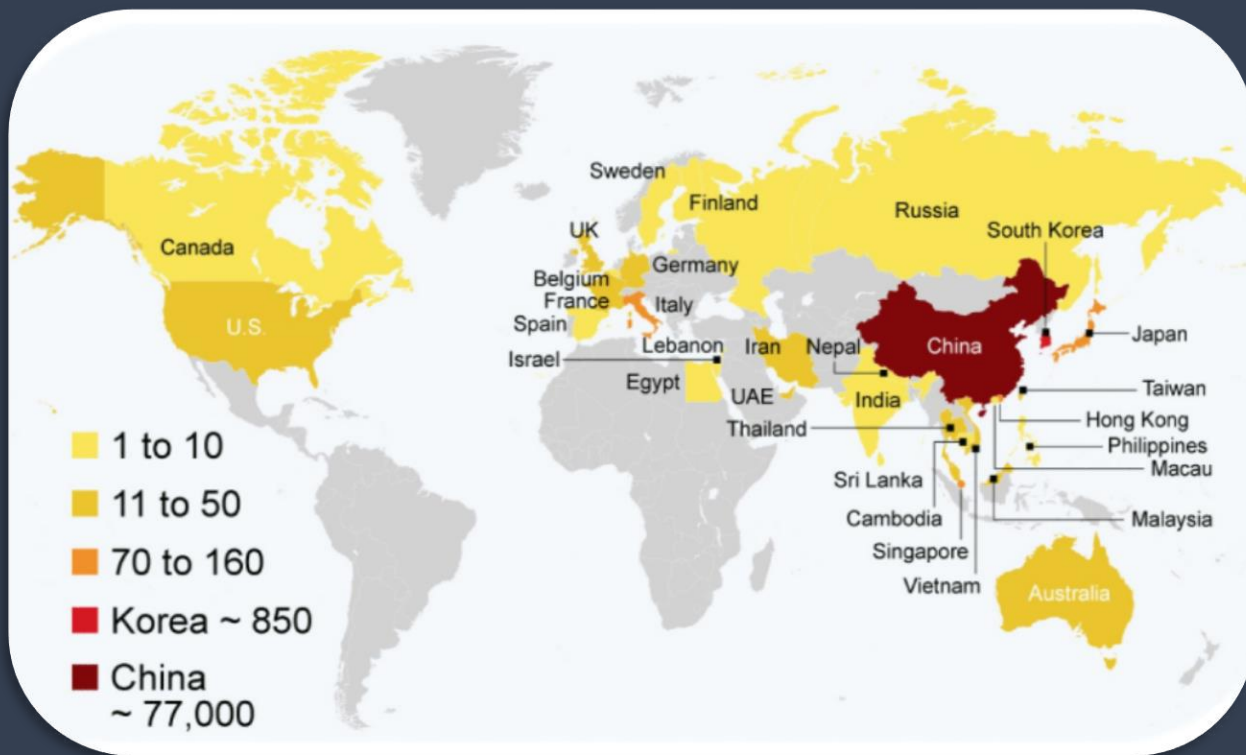
CORONAVIRUS

کرونا ویروس چیست؟



- خانواده بزرگی از ویروس‌ها و از زیر مجموعه کروناویریده‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید ۱۹ یا همان کرونا ویروس جدید را شامل می‌شود.

تاریخچه بیماری های مهم کرونا ویروس



- کرونای جدید یا
- کووید ۱۹
- (COVID-19)

• علت بیماری کرونا ویروس

- SARS-CoV-2
- Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2

راه های انتقال بیماری



1. تنفس ذرات پخش شده از عطسه و سرفه
2. ورود ذرات تنفسی از طریق مخاط چشم و دهان
3. استفاده از وسایل مشترک آلوده مانند قاشق، لیوان و بشقاب
4. تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان

راه های انتقال بیماری



- خطر ابتلا از فردی که هیچ علامتی ندارد بسیار پایین است.
- تعداد زیادی از این بیماران به خصوص در مراحل اولیه بیماری، علائم خفیفی تجربه میکنند.
- این امکان وجود دارد که انسان بیماری را از فردی بگیرد که به عنوان نمونه فقط سرفه های ملایم دارد اما احساس بدحالی نمیکند.

میزان پخش ذرات در هر سرفه



- قطرات تنفسی ناشی از سرفه و عطسه تا حدود ۲ متر پخش می‌شوند
- رعایت فاصله ۲ متری با افراد بسیار اهمیت دارد.
- احتمال آلوده شدن سطوح تا ۲ متر از سرفه بیمار وجود دارد.

مدت زنده ماندن ویروس روی سطوح

- بسته به عوامل متعدد از جمله رطوبت و دمای هوا، جنس سطح و سایر عوامل دارد.

- به طور متوسط این ویروس روی سطوح چند ساعت تا دو روز زنده می ماند ولی حتی تا ۹ روز نیز فعال بودن ویروس روی سطوح فلزی گزارش شده است.



آیا با دست دادن یا دست زدن به سطوح آلوده ویروس منتقل می شود؟

- در صورتیکه دست فرد یا سطوح آلوده باشند ویروس به دست ما منتقل می شود و با تماس دست با چشم، بینی و دهان، یا با خوردن مواد غذایی ویروس سرایت می یابد.



آیا از طریق مدفوع بیماری منتقل می شود



- به نظر می رسد خطر سرایت از طریق مدفوع فرد آلوده پایین است ولی با این وجود بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دست ها حتما باید شسته شوند

دوره کمون

WUHAN CORONAVIRUS 2019-nCoV



PREVENTION

WEAR
FACE MASK



AVOID CONTACT
WITH ANIMALS



GO TO
THE DOCTOR



WASH
HANDS



TRANSMISSION

HUMAN
CONTACT



CONTAMINATED
OBJECTS



AIR
TRANSMISSION



SYMPTOMS



HEADACHE



COUGH



FEVER

• دوره کمون بیماری از ۱ روز تا ۱۴ روز است (به طور متوسط ۵ روز) هرچند بیشتر هم ممکن است باشد.

• به عبارت دیگر بعد از آلوده شدن به ویروس بین یک تا ۱۴ روز فرد علائم بالینی را نشان می دهد

آیا در دوره کمون بیماری منتقل می شود



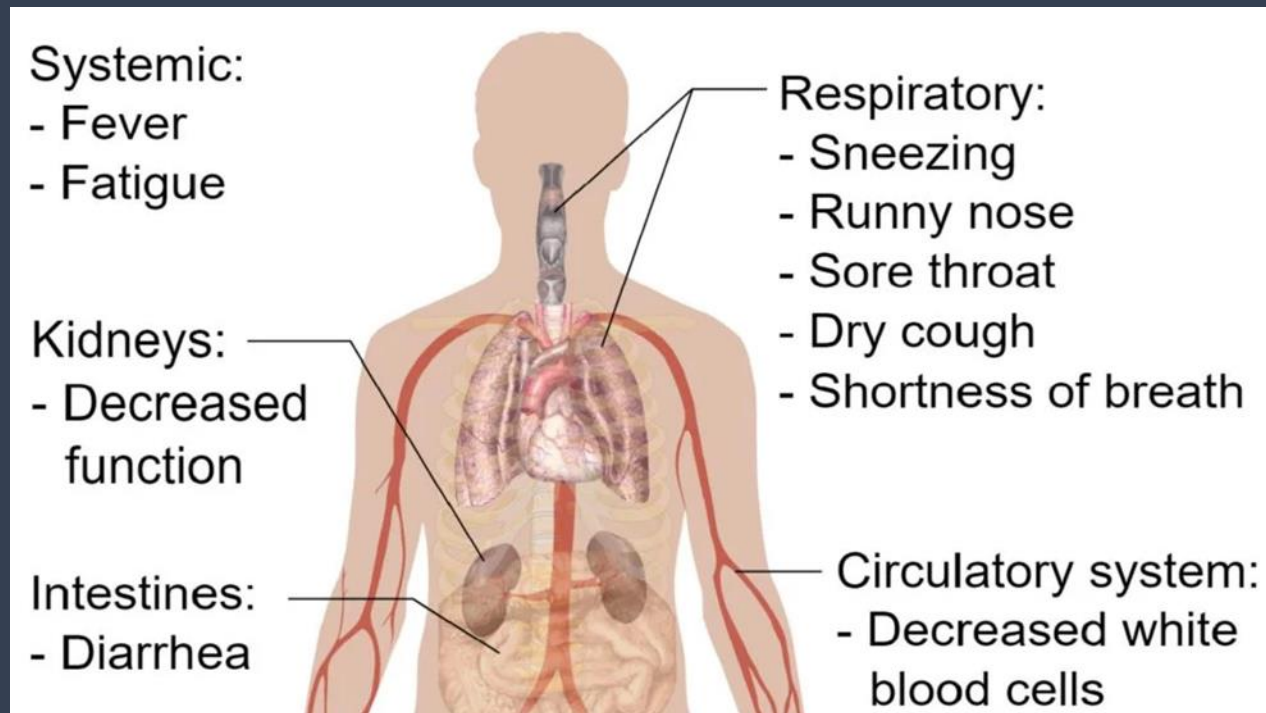
- موارد انتقال در دوره کمون دیده شده است ولی چون بیمار در این دوره سرفه نمی نماید امکان انتقال کم است

علائم بیماری کرونا



- تب (شایع ترین علامت)
- گلو درد
- سرفه خشک
- بدن درد و خستگی
- علائم گوارشی مانند اسهال و تهوع (شایع نیست)
- تنگی نفس (مهمترین علامت)

شدت تظاهرات بالینی



- شدت تظاهر بیماری بسیار متفاوت است
معمولا در ۸۰ درصد افراد تظاهرات بیماری
شبیه یک سرماخوردگی خفیف است و حتی
ممکن است علائمی هم نداشته باشند.
- تقریبا یک ششم بیماران علائم شدید را
نشان می دهند که ۵ درصد از این افراد می
توانند به سمت مشکلات شدید ریوی بروند

میزان مرگ

- میزان مرگ نسبت به سایر ویروس های این خانواده پایین تر است و حدود ۲ درصد افراد جان خود را از دست می دهند



افراد در خطر



- افراد مسن
- بیماران قلبی و دارای پر فشاری خون
- بیماران ریوی
- بیماران دیالیزی
- بیماران با ضعف ایمنی و یا مصرف کورتن
- بیماران پیوندی
- خانم های باردار
- بیماران دیابتی
- افراد بسیار چاق

راه های پیشگیری



- در صورت قرارگیری در محیط های با تراکم بالا مانند مترو از ماسک استفاده کنیم.
- در صورت برخورد با فرد مشکوک از ماسک استفاده نماییم.
- از پرت شدن ترشحات بیمار به چشم خود جلوگیری کنیم

راه های پیشگیری

- در صورت سرفه حتما آرنج خود را جلوی دهان بگیرید.



راه های پیشگیری



- دست های خود را مداوم با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه شستشو دهید. (مهمترین راه پیشگیری)
- روش صحیح دست شستن را آموزش ببینید.
- از الکل و اسپری های با پایه الکل به مدت یک دقیقه جهت از بین بردن ویروس استفاده نمایید.
- از وسایلی مانند حوله به صورت مشترک استفاده نکنید

راه های پیشگیری



- از غذا های گرم استفاده شود و تا جای ممکن در بیرون غذا صرف نکنید.
- دست های خود را قبل صرف غذا یا هر نوع ماده غذایی تمیز نمایید.
- مواد غذایی به خوبی پخته شود

راه های پیشگیری



- مهمترین توصیه این است:
- اگر سرماخوردگی دارید در منزل بمانید
- کسانی که تب، سرفه و تنگی نفس را تجربه میکنند باید به پزشک مراجعه کنند.

ضد عفونی کننده های مناسب

- استفاده از اتانول ۸۰ درصد (۷۰ تا ۹۰ درصد) به همراه هیدروژن پراکسید ۱۲۵ هزارم درصد،

- ضد عفونی کننده های الکلی دارای میزان الکل مناسب (بر مبنای محصولات به ثبت رسیده در سازمان غذا و دارو توصیه می گردد)

- سفید کننده های حاوی کلر به میزان

- حدود ۵۰۰ PPM (هیپوکلریت سدیم یک درصد) که به صورت زیر تهیه می شود:

- ۹۹ حجم آب + یک حجم هیپوکلریت سدیم پنج ممیز بیست و پنج درصد (بلیچ پنج درصد یا همان وایتکس)



ضد عفونی کننده های مناسب



- مواردی که دارای میزان الکل های پایین هستند در از بین بردن ویروس کارایی ندارند . مانند دستمال های مرطوب آغشته به الکل با درصد پایین

نکات مهم



- ورزشکاران همگانی در پارک ها و فضای باز باید حداقل فاصله یک و نیم متری با یکدیگر را رعایت کنند.
- فاصله ایمن با توجه به افزایش فعالیت تنفسی به حداقل دو متر بین هر ورزشکاری که داخل سالن بدنسازی تمرین می کند، افزایش یابد.
- در همه اماکن ورزشی پوستر و بنر آموزشی نصب و در معرض دید همگان قرار گیرد.

نکات مهم



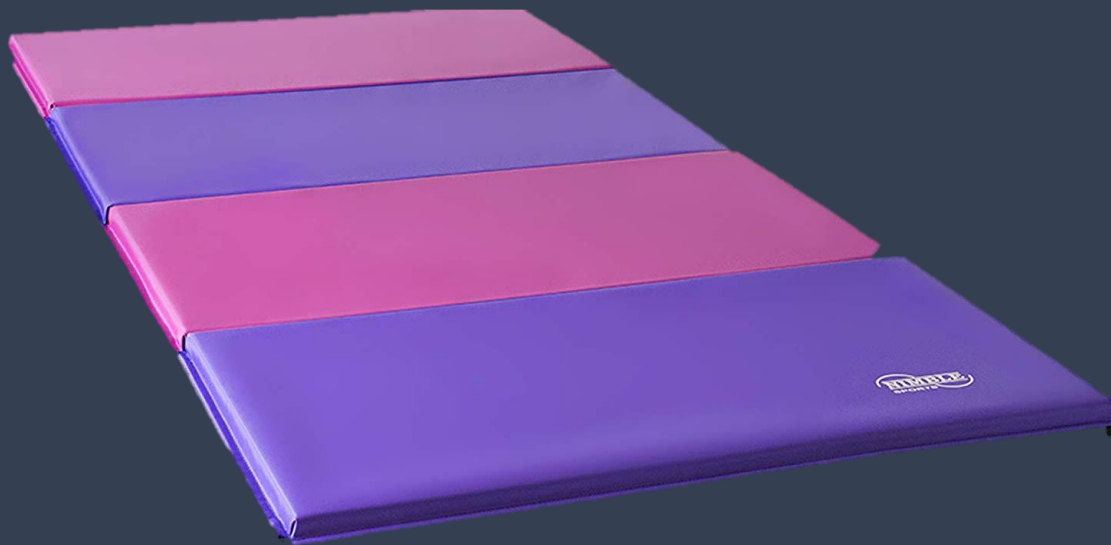
- دستگاه های ورزشی باید برای استفاده هر فرد و روزانه حداقل دو بار ضدعفونی شوند.
- کنترل مرتب توسط مدیر باشگاه برای وجود مواد ضدعفونی کننده، مواد شوینده در سرویس های بهداشتی و وجود پوسترها و بنرهای آموزشی و هشداردهنده صورت پذیرد.

نکات مهم



- تهویه سالن ها به طور مرتب و بر اساس راهبردهای دستورالعمل کشوری کنترل شده و در صورت خرابی تا تعمیر و اصلاح آن، فعالیت ورزشی در باشگاه متوقف گردد.
- کفپوش ها و تشک ها برای استفاده هر فرد و حداقل روزی دو بار تمیز و ضدعفونی شوند.

نکات مهم



- هر ورزشکار تا جای ممکن از تشپکه (مت) اختصاصی خود استفاده کند.
- دستگیره درب ها، آسانسور، کمد های رختکن ها و کلیه سطوحی که در معرض تماس مستقیم مراجعین و ورزشکاران هستند به طور مرتب و حداقل روزی دو بار تمیز و ضد عفونی شوند.

نکات مهم



- در صورت ضرورت برگزاری تجمعات پس از اخذ مجوز از ستاد، رعایت فاصله یک و نیم متری بین هر شرکت کننده،
- عدم تماس با سطوح مختلف (آسانسور، دستگیره و ...)، وجود مایع ضدعفونی کننده در محل
- وجود پوسترهای آموزشی، کنترل شرکت کنندگان قبل از شرکت در تجمع و تب سنجی غیر تماسی لحاظ گردد.

نکات مهم مسابقات

- کلیه مسابقات بدون تماشاچی برگزار گردد.



- در همه مسابقات ضروری اعم از برخوردی و غیر برخوردی ورزشکاران و دست اندرکاران قبل از شروع مسابقه غربالگری شوند و دمای بدن آنها با تب سنج نوری کنترل شود.

- مسابقات در محیط آبی و مسابقات برخوردی که در آنها امکان تماس مستقیم بین دو ورزشکار وجود دارد در صورت امکان به زمان دیگری موکول شوند.

نکات مهم اردوها



- در اردوها، پوسترها و بنرهای آموزشی، تب سنج نوری (غیرتماسی)، مواد ضدعفونی کننده، ماسک، پرسش نامه های غربالگری و دستورالعمل های بهداشتی در دسترس باشند و حتماً یک نفر به عنوان رابط بهداشتی آموزش های الزم را دیده باشد

نکات مهم اردو ها



- در اردوهای داخلی ضروری، ورزشکارانی که از شهرهای پرخطر (با شیوع بالای کرونا) مراجعه می کنند مراحل غربالگری را سپری کنند و در صورت تماس با فرد آلوده حداقل ۱۴ روز در قرنطینه باقی بمانند.

- اردوهای غیرضروری لغو شوند

نکات مهم اعزام ورزشکاران

- از اعزام های غیر ضروری پرهیز شود.
- در صورت اعزام به کشورهایی که شیوع کرونا در آنها محرز شده است، از پروتکل های فدراسیون جهانی مربوطه و استانداردهای بین المللی تبعیت گردد.
- در صورت بازگشت تیم های ورزشی یا ورزشکاران و دست اندرکاران از کشورهای مشکوک به شیوع کرونا، غربالگری و تب سنجی صورت گیرد.



• جهت شرکت در امتحان و کسب گواهی شرکت بر روی لینک زیر کلیک فرمایید

- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3qylEtrBCQZdHnM-zoELnWL1yjOyhTdtv4PJM1h4C8RRkFw/viewform?usp=sf_link

• یا به سایت فدراسیون به آدرس های زیر مراجعه نمایید:

- <http://amouzesh.ifsm.ir/StaticPage/1065/%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7>
- <http://amouzesh.ifsm.ir/>
- قسمت دوره های آموزش یا امتحانات

• با تشکر