



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

.ir

CORONA

علائم و راه جلوگیری از ویروس کرونا

« بخش اول : بهداشت فردی

« بخش دوم : بهداشت مواد غذایی

« بخش سوم : بهداشت سفر و تردد با وسایل نقلیه عمومی

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کرونا ویروس جدید (همراه با توصیه های بهداشتی مقابله با آن)

نویسنده:

دکتر مهدی هادی

ناشر چاپی:

پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۸	کرونا ویروس جدید (همراه با توصیه های بهداشتی مقابله با آن)
۸	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۹	توصیه های بهداشتی در مقابله با کرونا ویروس جدید
۱۱	مقدمه
۱۲	علائم
۱۲	انتشار
۱۳	توصیه های کلی
۱۴	نام شناسی
۱۴	ساختار
۱۵	انواع کروناویروس انسانی
۱۵	اشاره
۱۵	سارس
۱۶	مرس
۱۶	کروناوی جدید ۲۰۱۹-nCoV
۱۷	در ایران
۱۸	منشأ ویروس
۱۸	علائم اصلی بیماری کرونا
۱۹	نحوه انتقال بیماری کرونا
۱۹	تأثیر ویروس کرونا بر اقتصاد جهان
۲۰	بخش اول: بهداشت فردی
۲۰	اشاره
۲۱	دست های خود را اگر به وضوح آلوده است با آب جاری و صابون بشویید.

- ۲۱ اگر دست های شما بشوید. به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن ها را با آب و صابون یا دستمال مرطوب الکلی تمیز نمایید.
- ۲۲ دست های خود را بشوید
- ۲۴ هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.
- ۲۴ دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- ۲۴ دست های خود را پس از سرفه و عطسه کردن یا هنگام مراقبت از فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز نمایید.
- ۲۶ زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید -
- ۲۶ اگر دارای نشانه های تب، سرفه و تنگی نفس هستید -
- ۲۸ بخش دوم : بهداشت مواد غذایی -
- ۲۸ اشاره
- ۲۹ آماده سازی ایمن غذا
- ۳۰ حیوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مرده اند نباید خورده شوند .
- ۳۱ مصرف محصولات گوشتی
- ۳۳ بعد از تماس با حیوانات یا محصولاتی که از حیوانات است دست های خود را با صابون و آب بشوید.
- ۳۳ به هیچ عنوان چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.
- ۳۳ از تماس با حیوانات مریض و گوشت های فاسد خودداری کنید.
- ۳۴ از تماس با حیوانات ولگرد آشغال ها و مایع جات خودداری کنید.
- ۳۵ هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روپوش ، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید .
- ۳۵ پوشش های محافظ را بعد از کار درآورید، روزانه بشوید و در محیط کار بگذارید .
- ۳۵ لباس و کفش چرک کار را در معرض اعضای خانواده قرار ندهید
- ۳۷ بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی دستهایتان مرتباً با آب و صابون بشوید
- ۳۷ حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید
- ۳۹ بخش سوم: بهداشت سفر و تردد با وسایل نقلیه عمومی
- ۳۹ اشاره
- ۴۰ هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی در صورت داشتن علائمی چون سرفه یا تب از سفر کردن پرهیز کنید
- ۴۰ در صورت داشتن تب، سرفه یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید و او را از سابقه سفر قبلی خود مطلع نمایید
- ۴۱ از نزدیک شدن به افرادی که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید

- ۴۱ مرتبا دستهای خود را با محلول ضدعفونی کننده الکلی یا آب و صابون بشویید
- ۴۱ از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید
- ۴۳ هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج بگیرید-دستمال را دور انداخته و دستهای خود را بشویید
- ۴۳ در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده و است و از دست زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنید
- ۴۴ چنانچه حین سفر متوجه علائم بیماری خود شدید خدمه را مطلع و به پزشک مراجعه کنید
- ۴۴ در صورت مراجعه به پزشک او را از سابقه سفر خود مطلع کنید
- ۴۵ فقط غذاهای خوب پخته شده را بخورید
- ۴۵ در محیط عمومی سرفه یا عطسه نکنید
- ۴۷ درباره مرکز

کرونا ویروس جدید (همراه با توصیه های بهداشتی مقابله با آن)

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: کرونا ویروس جدید (همراه با توصیه های بهداشتی مقابله با آن) / ترجمه و تنظیم: دکتر مهدی هادی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

مشخصات نشر: تهران: پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

مشخصات ظاهری: ۲۹ص.

موضوع: ویروس، کرونا

موضوع: علائم - درمان - پیشگیری

ص: ۱

اشاره



معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر



پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران

توصیه های بهداشتی در مقابله با کرونا ویروس جدید



ترجمه و تنظیم:

دکتر مهدی هادی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

ص: ۲

این راهنما به منظور استفاده عموم در خصوص حفاظت فردی در برابر ویروس جدید (۲۰۱۹-nCoV) Coronavirus که شیوع آن برای اولین بار در ووهان چین در تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ گزارش شده است. ترجمه و تهیه شده است.

محتوای این راهنما عیناً برگرفته از وبسایت سازمان بهداشت جهانی (۱) (WHO) میباشد. در این وبسایت میتوانید آخرین اطلاعات و گزارشهای سازمان بهداشت جهانی راجع به شیوع ویروس جدید را رصد کنید. برای دسترسی به آخرین گزارشها و سایر اطلاعات میتوانید به لینکهای زیر مراجعه کنید.

حفاظت فردی :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public>

توصیه های مربوط به سفر :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/travel-advice>

توصیه های عمومی :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

آخرین گزارشها از اپیدمی :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/situation-reports>

راهنماهای فنی :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/technical-guidance>

ص: ۳

بیماری‌زایی این ویروس سیستم تنفسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و علائمی مشابه سرماخوردگی ساده را ایجاد می‌کند. علائم ویروس کرونا شامل: اختلالات تنفسی، آبریزش بینی، سرفه خشک، سرگیجه، گلو درد و بدن درد است که می‌تواند با سردرد و تب نیز همراه باشد و تا چند روز به طول می‌انجامد. در افرادی با نقص سیستم ایمنی، افراد مسن و کودکان این علائم می‌تواند شدیدتر شده و ذات‌الریه و برونشیت را ایجاد کند.

انتشار

ویروس در ابتدا از تماس حیوان به انسان منتقل شده است. ویروس MERS از شتر به انسان و ویروس SARS از نوعی گربه به انسان انتقال یافته بودند. در مورد ویروس جدید هنوز منشأ احتمالی به صورت دقیق مشخص نیست.

انتقال انسان به انسان معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی با مایعات ترشحاتی شخص آلوده (مثلاً قطرات سرفه) در تماس باشد. بسته به بیماری‌زایی ویروس، سرفه، عطسه و دست دادن می‌تواند سبب انتقال شود. تماس با لوازم و اشیایی که توسط شخص آلوده لمس شده‌اند نیز می‌تواند باعث انتقال بیماری شود.

توصیه های کلی

توصیه های کلی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای عموم مردم به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماریها به شرح زیر است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی می باشد:

* مرتباً دستهای خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی نمایید.

* هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشوید.

* از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.

* اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه

* سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

* هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.

* از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

نام شناسی

واژه "کروناویروس" از کلمه زبان لاتین "corona" یا کلمه یونانی "κορώνη" به معنی تاج یا هاله گرفته شده است. این واژه به مشخصه ظاهری ویروس‌ها (شکل عفونی ویروس) که در زیر میکروسکوپ الکترونی دیده می‌شود، اشاره دارد که حاشیه‌ای از سطح بزرگ و پیازدار داشته و یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی یا تاج خورشیدی است.

ساختار

کروناویروس‌ها زیر مجموعه‌ی کروناویروس‌ها هستند. ساختار آنها نیز دارای یک ژنوم آران‌ای معمولی است. افرادی که هم‌زمان دارای بیماری دیگری باشند و کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کروناویروس‌ها هستند. معمولاً شدت سرماخوردگی که کروناویروس عامل آن باشد بیشتر است. کروناویروس‌ها که پس از راینوویروس‌ها بزرگترین عامل ابتلا به سرماخوردگی هستند، بیشتر در زمستان و بهار باعث سرماخوردگی می‌شوند. اگرچه کروناویروس‌ها بیشتر در حیوانات دیده می‌شوند، اما هفت نوع از آن‌ها دستگاه تنفسی بدن انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تشخیص اینکه علت بیماری کروناویروس باشد یا خیر کمی مشکل است، چرا که برخلاف راینوویروس‌ها به سختی در آزمایشگاه رشد و نمو می‌کنند.

خانواده ویروس کرونا همیشه از گونه حیوانی به گونه دیگری منتقل شده است. این ویروس برای انتقال آسان‌تر ممکن است تکامل پیدا کند و موجب بیماری سخت‌تری شود.

اشاره

کروناویروس ها (Coronaviruses) خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که برای اولین بار در سال ۱۹۶۰ کشف شده اند. آنها موجب بروز بیماریهایی از خانواده سرما خوردگی در انسان و حیوانات می گردند و از ویژگی ظاهری آن ها زوائد تاج مانند بر روی سطوح دیواره ویروس ها می باشد. برخی از کروناویروس ها باعث علائم مشابه سرماخوردگی در انسان می شوند که عموماً خطر زیادی ندارند. از جمله اینها می توان به دو نوع ابتدایی کشف شده به نام HCoV-229E و HCoV-NL63، نسل جدید کروناویروس به نام HCoV-NL63 در سال ۲۰۰۴، و گونه جدیدتری به نام HCoV-HKU1 در سال ۲۰۰۵ در هنگ کنگ اشاره کرد. این ویروس ها، یعنی HCoV-229E، HCoV-NL63، و HCoV-OC43 به صورت مرتب در جمعیت انسانی ایجاد بیماری می کند و عفونت سیستم تنفسی را در کودکان و بزرگسالان باعث می شود.

سارس

این ویروس که تصور می شود از خفاش ناشی شده باشد در سال ۲۰۰۲ اپیدمی جهانی سارس را موجب شد که حدود ۸۰۰ نفر را به کام مرگ کشاند. سارس با نام علمی SARS-CoV موجب سندرم حاد و شدید تنفسی در میان مبتلایان شد.

ص: ۷

گونه ای جدیدتر از این ویروس در سپتامبر ۲۰۱۲ در مردی ۶۰ ساله در عربستان سعودی کشف شد که به مرگ بیمار انجامید. این مرد چند روز قبل از آن به دبی سفر کرده بود و دومین مورد در مردی ۴۹ ساله در قطر که او نیز در گذشت. کشف بیماری اولین بار در آزمایشگاه Health protection agency's در Colindale لندن به تأیید رسید. شیوع این کروناویروس به نام سندرم نارسایی تنفسی خاورمیانه (Middle East respiratory syndrome coronavirus) شناخته شده است که به اختصار MERS-CoV خوانده می شود. [۱۴]

[۱۵] این ویروس موجب مرگ ۸۵۸ نفر در خاورمیانه شد.

کروناوی جدید ۲۰۱۹-nCoV

نوشتار های اصلی: شیوع کوروناویروس ووهان، کروناوی جدید و گاه شمار شیوع کوروناویروس ووهان ۲۰۱۹-۲۰

در نهایت، در دسامبر ۲۰۱۹ نیز، در شهر ووهان چین جدیدترین گونه از کروناویروس به نام ۲۰۱۹-nCoV با همه گیری در انسان شیوع پیدا کرد. که تا ۳۰ بهمن جان بیش از ۲۰۰۰۰ نفر را گرفته است. تا این تاریخ ابتلای بیش از ۷۳۰۳۳۲ نفر به این ویروس در ۳۰ کشور تأیید شده که از جمله در تایلند، کره جنوبی، ژاپن، تایوان، استرالیا، سنگاپور، نپال، ویتنام، اندونزی، آلمان، روسیه، فیجی، فرانسه، ایران و آمریکا می باشد. با عبور تعداد قربانیان ویروس کرونا از مرز ۱۰۰۰۰ نفر سازمان جهانی بهداشت برای بیماری ناشی آن نام رسمی انتخاب کرده است - کووید ۱۹ (COVID-۱۹) که اشاره ای دارد به «کرونا»، «ویروس»، «بیماری» و سال ۲۰۱۹. این نوع کرونا ویروس قبل از این همه گیری در انسان دیده نشده بود. برآوردهای نخستین نشان می دهد که درصد مرگ و میر این ویروس بین ۲ تا ۳ درصد مبتلا شدگان است.

علائم بیماری شامل تب و گاهی مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس، تندنفسی و گلودرد و آبریزش بینی است. اولین مبتلایان این بیماری در ووهان در بازار خوراک دریایی کار می کردند یا در آنجا حضور داشتند؛ ولی با توجه به گسترش بیماری در افرادی که با حیوانات در تماس بودند سازمان بهداشت جهانی انتقال انسان به انسان را نیز مد نظر قرار داده است.

در ایران، در تاریخ ۲۹ بهمن ۱۳۹۸، به دنبال فوت ۲ بیمار با عوارض تنفسی در بیمارستان کامکار قم، شایعاتی درباره مرگ این بیماران به علت کروناویروس شکل گرفت. اما دانشگاه علوم پزشکی قم با تکذیب شایعات مربوط به مبتلا بودن این دو بیمار فوت شده به کروناویروس، اعلام کرد که تاکنون هیچ گونه شواهدی تشخیصی مبنی بر ابتلا به بیماری کرونا دیده نشده است. در تاریخ ۳۰ بهمن اولین موارد از کرونای جدید در شهر قم از طریق روابط عمومی وزارت بهداشت گزارش شد. رئیس مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت بهداشت اعلام کرد که نتایج آزمایش اولیه ۲ مورد از موارد مشکوک را از نظر ابتلا به کروناویروس، مثبت گزارش شده است. بیمارستان کامکار قم نیز بعنوان محل قرنطینه و مراجعه بیماران و موارد مشکوک به کرونا مشخص شد. در همین روز، رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم اعلام کرد که در چهار روز گذشته شاهد گسترش بیماری های تنفسی در قم بودیم و طی این مدت ۲ نفر در یکی از بیمارستان های قم بر اثر بیماری تنفسی فوت کردند که امروز تست اولیه این دو فرد در مورد بیماری کرونا مثبت اعلام شد. خبرگزاری ایلنا به نقل از منابع آگاه در ۳۰ بهمن ادعا کرد که شش نفر هم در حال حاضر به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بستری هستند که خانواده و نزدیکان این افراد در قرنطینه به سر می برند. در ۲ اسفند، با اعلام رسمی فوت شدن چهار نفر، ایران پس از چین بیشترین تلفات ناشی از کروناویروس را داشته است.

تا روز پنجم اسفند، پنج کشور کانادا، لبنان، امارات، بحرین و کویت اعلام کرده اند که افرادی مبتلا به کروناویروس را شناسایی کرده اند که از مبدأ ایران آمده اند.

در تاریخ چهارم اسفند، وزیر بهداشت اعلام کرد که یکی از فوتی ها در قم بازرگانی بود که سفرهایی به چین داشته است.

منشأ ویروس

مثلاً منشأ ویروس های کرونا که در گذشته همه گیر شده بود، در حیوانات بود. ویروس سارس اول در خفاش شروع شد و بعد به گربه های ولگرد منتقل شد و بعد هم به انسان رسید. از سال ۲۰۱۴ تا کنون که ویروس مرس در خاورمیانه موجب مرگ ۸۵۸ نفر از ۲۴۹۴ بیمار مبتلا شد، از شتر به انسان رسیده بود. آخرین نوع آن، طبق تحقیقات پژوهشگران، مورچه خوار است. البته ممکن است جانوران دیگری هم در شیوع نقشی داشته باشند.

علائم اصلی بیماری کرونا

با توجه به نوع کروناویروس، علائم می تواند از نشانه های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. همچنین بیمار ممکن است سرفه های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. کروناویروس مرس، برخلاف سارس، نه تنها دستگاه تنفس بلکه ارگان های حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می کند. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است که این مورد می تواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند.

نحوه انتقال بیماری کرونا

بسته به نوع کروناویروس، روش های انتقال آن متفاوت است. در برخی از موارد روش های انتقال بیماری از انسان به انسان شبیه بیماری آنفلوآنزا از طریق سرفه و عطسه است. با این حال احتمال انتقال بیماری در فضای باز بسیار محدود بوده و موارد انتقال انسان به انسان در مواردی رخ داده است که افراد به مدت طولانی در فضای بسته در کنار فرد بیمار بوده اند مانند افرادی که در بیمارستان ها با بیماران در ارتباط هستند. هنوز مشخص نیست که این بیماری نخستین بار از طریق جانوران به انسان منتقل شده است یا از طریق سطوح آلوده به ویروس.

تأثیر ویروس کرونا بر اقتصاد جهان

بزرگترین نمایشگاه تلفن های همراه، کنگره جهانی موبایل، که قرار بود در شهر بارسلون اسپانیا برگزار شود به خاطر نگرانی از ویروس کرونا لغو شد.

روز سه شنبه، ۲۹ بهمن ۱۳۹۸، شرکت اپل، تولیدکننده تلفن های همراه، گفت که اختلال در فعالیت های اقتصادی در چین به کاهش تولید و عرضه محصولات این کشور و پائین رفت سود منجر خواهد شد. بخش قابل توجهی از محصولات اپل در واحدهای تولیدی این شرکت در چین تولید می شود.

همچنین شرکت هواپیمایی سنگاپور گفته است که به دلیل افت تقاضا برای سفرهای هوایی به دلیل شیوع این بیماری، برنامه های پرواز خود را در سراسر جهان و به خصوص در منطقه خاور دور کاهش داده است.

شیوع کرونا در ایران باعث شد تا کشورهای عراق، ترکیه، قزاقستان، افغانستان، پاکستان، ترکمنستان، اردن و کویت مرزهای خود را به روی ایران ببندند.

بخش اول: بهداشت فردی

اشاره

□

ص: ۱۲

دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر به وضوح آلوده است با آب جاری و صابون بشویید.



اگر دست های شما بشویید. به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن ها را با آب و صابون یا دستمال مرطوب الکلی تمیز نمایید.



از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید

دست های خود را بشویید

تصویر



* بعد از سرفه یا عطسه

* هنگام مراقبت از بیمار

* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا

* قبل از غذا خوردن

* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی

* هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند

* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

ص: ۱۴

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.



دست های خود را پس از سرفه و عطسه کردن یا هنگام مراقبت از فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز نمایید.



ص: ١٥

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید



از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.



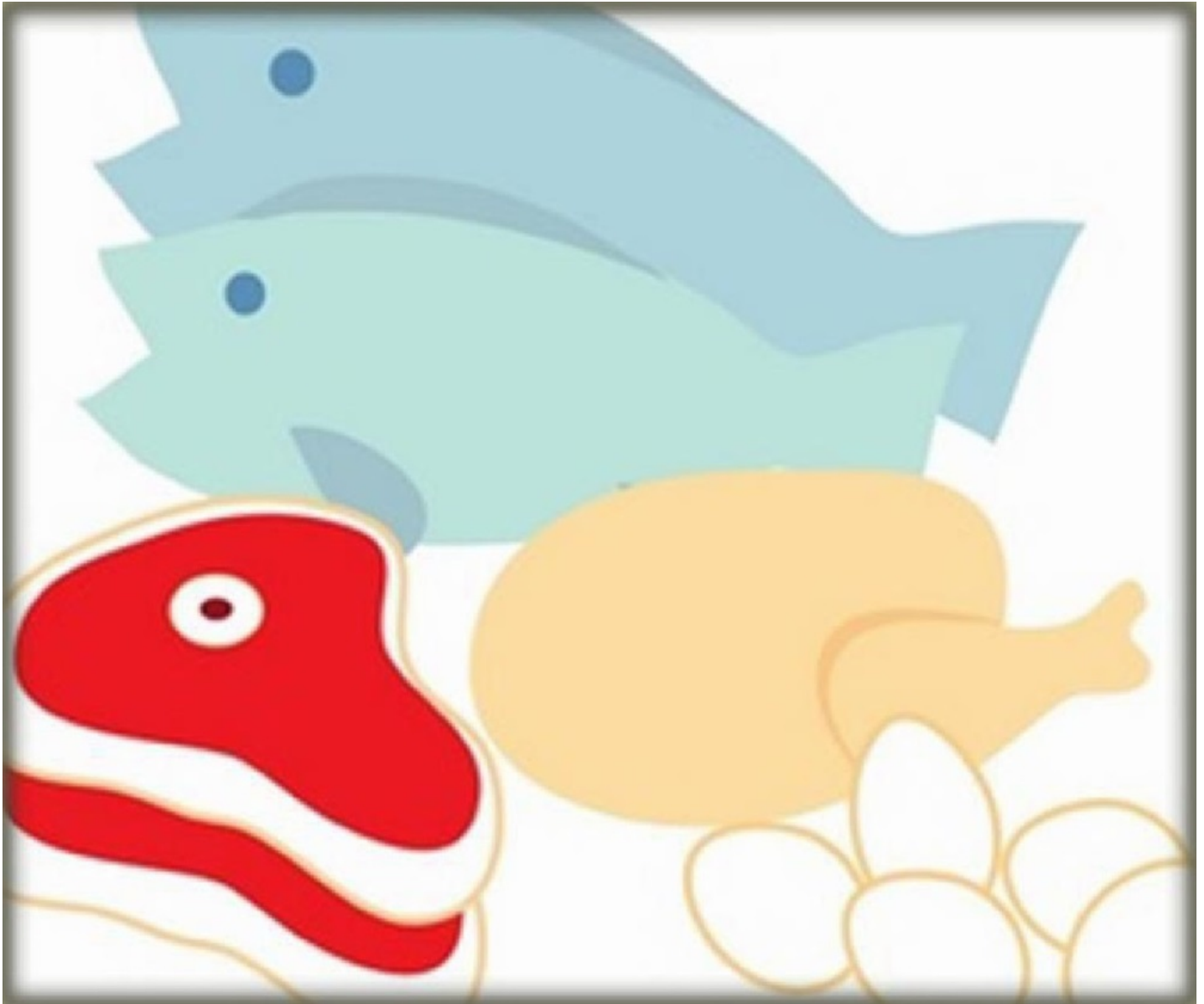
اگر دارای نشانه های تب، سرفه و تنگی نفس هستید

بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن به جای پزشک ارائه دهنده مراقبت های

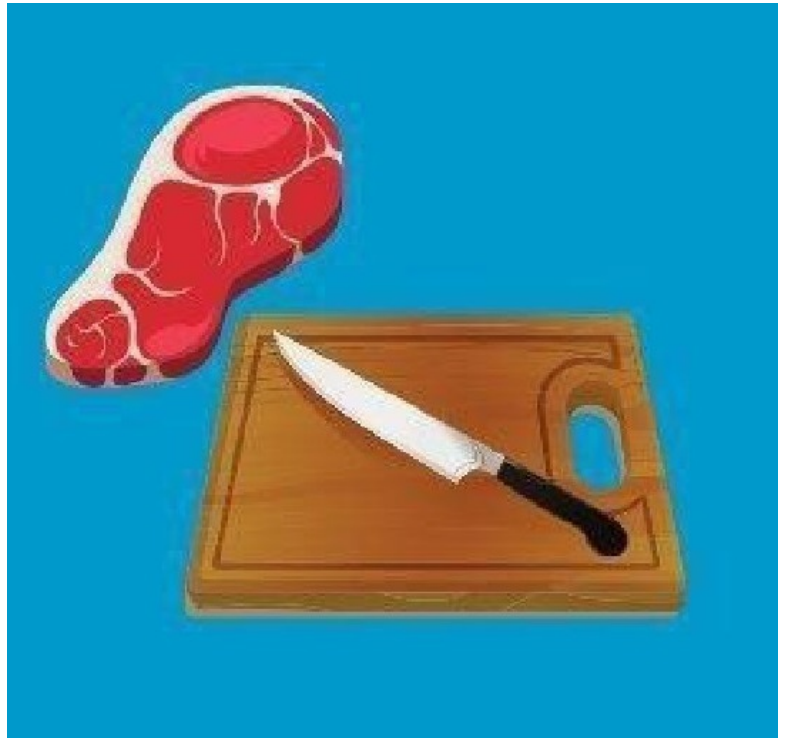
بهداشتی است) قرار دهید.



ص: ١٦



تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام، جدا از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.



دست های خود را در فواصل مابین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده بشویید.



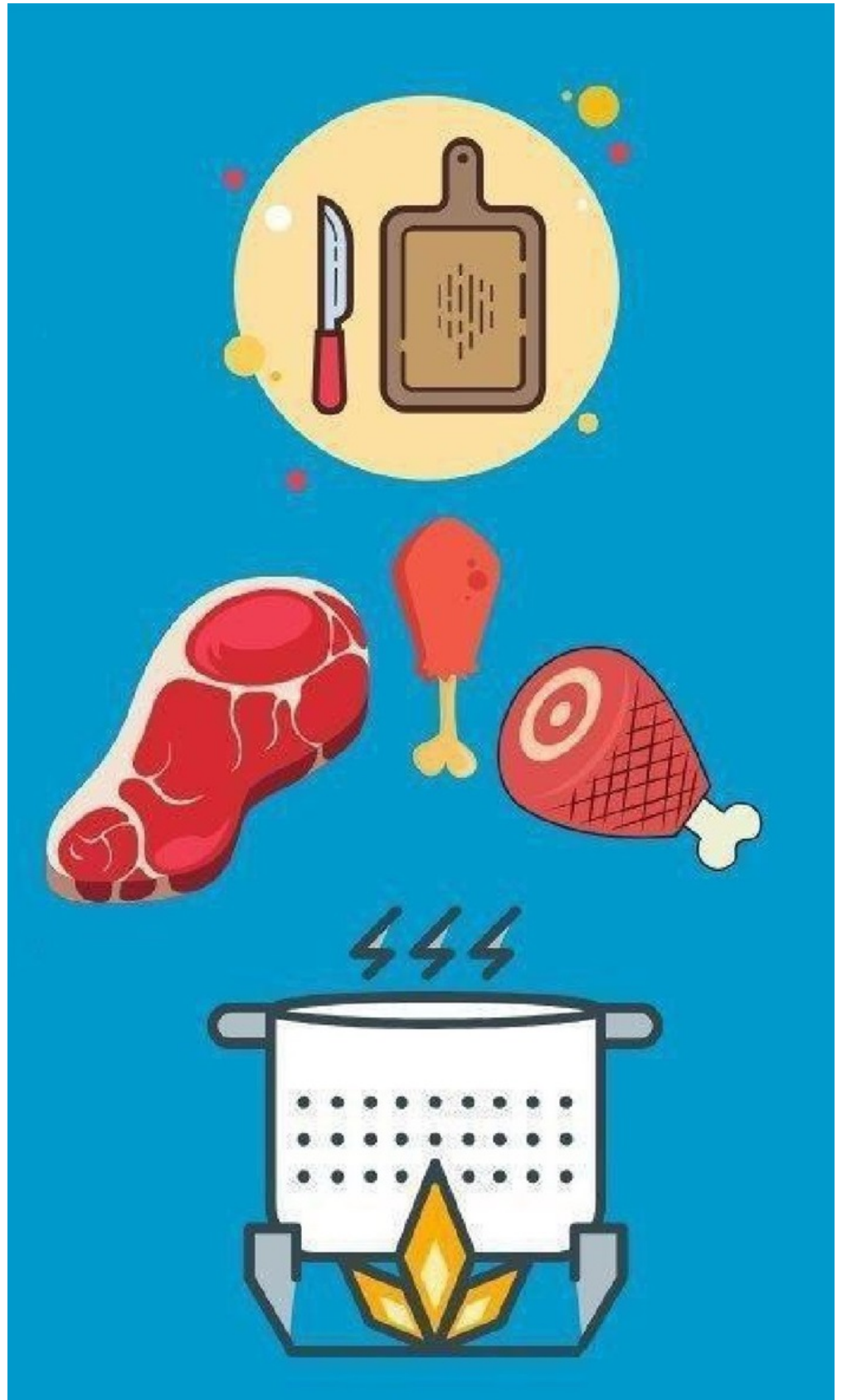
* ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حیوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مرده اند نباید خورده شوند.



* ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

مصرف محصولات گوشتی



حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است امکان مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده باشند و با رعایت نکات ذکر شده تهیه شده باشند امکان پذیر است.

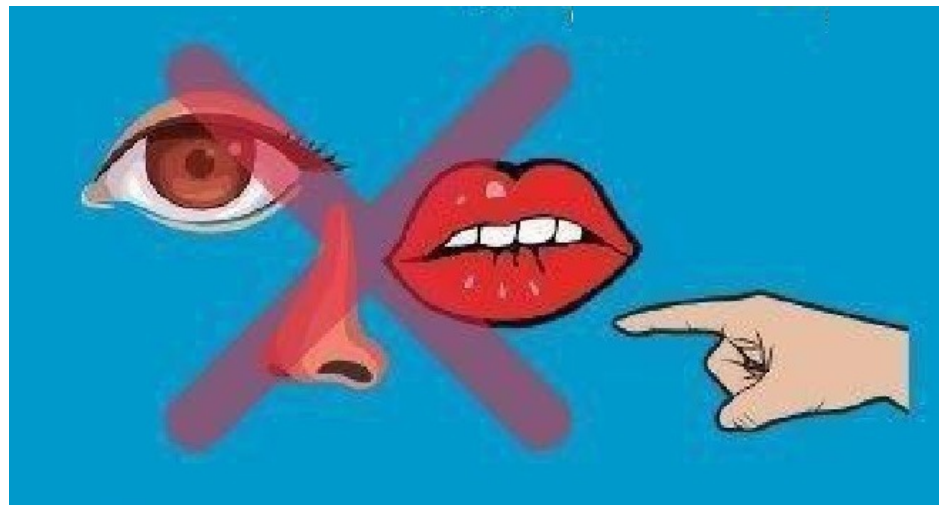
خرید کردن در بازار های گوشت و ماهی در چین و آسیای جنوبی

سالم بمانید.

بعد از تماس با حیوانات یا محصولات آن که از حیوانات است دست های خود را با صابون و آب بشویید.



به هیچ عنوان چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.



از تماس با حیوانات مریض و گوشت های فاسد خودداری کنید.



از تماس با حیوانات ولگرد آشغال ها و مایع جات خودداری کنید.



در بازارهای تره بار در چین و جنوب شرق آسیا کار می کنید؟

سلامت بمانید!

هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روپوش ، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید .



پوشش های محافظ را بعد از کار در آورید، روزانه بشوید و در محیط کار بگذارید .



لباس و کفش چرک کار را در معرض اعضای خانواده قرار ندهید



در بازارهای تره بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار می کنید؟

سلامت بمانید؟

بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی دستهایتان مرتباً با آب و صابون بشوید

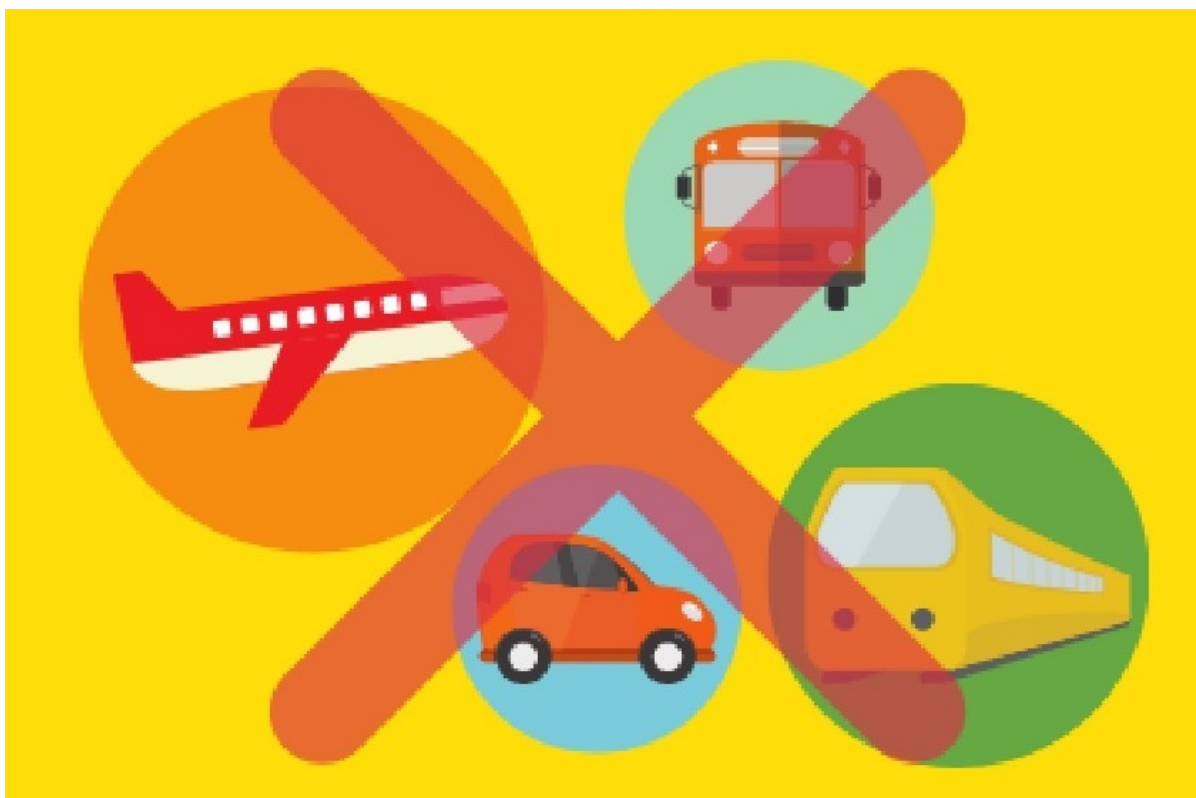


حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضدعفونی کنید





هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی در صورت داشتن علائمی چون سرفه یا تب از سفر کردن پرهیز کنید



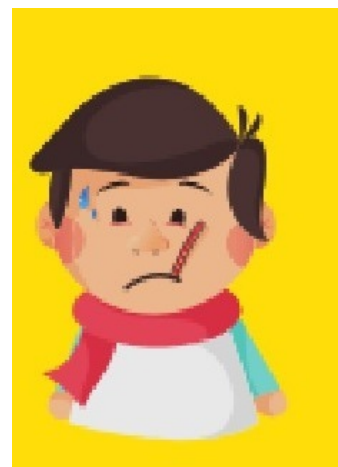
در صورت داشتن تب، سرفه یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید و او را از سابقه سفر قبلی خود مطلع نمایید



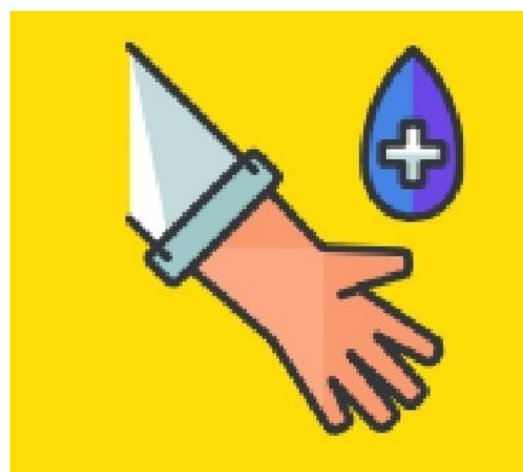
* نکات بهداشتی

* هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

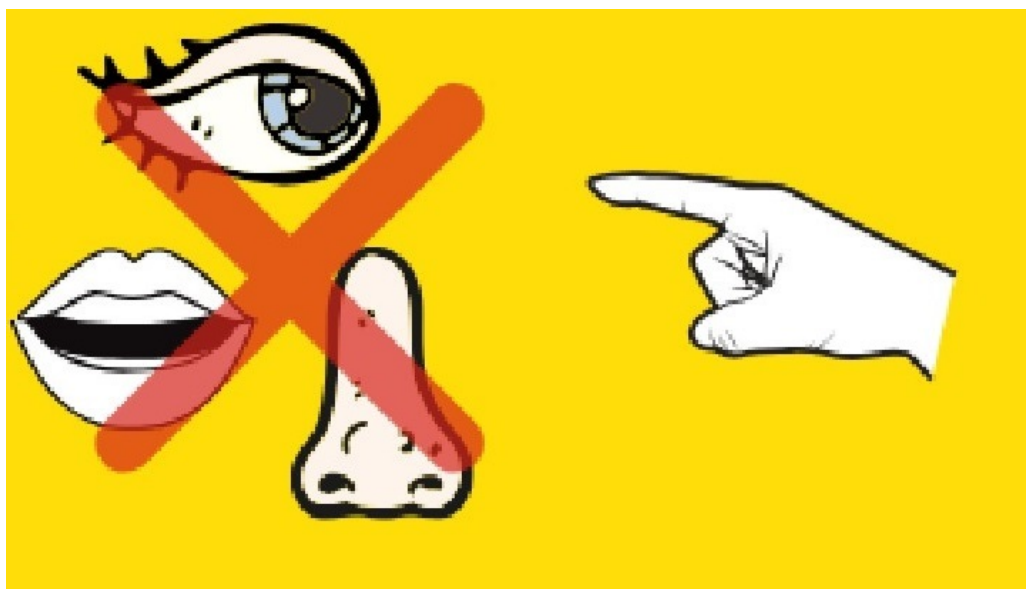
از نزدیک شدن به افرادی که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید



مرتباً دستهای خود را با محلول ضدعفونی کننده الکلی یا آب و صابون بشوید



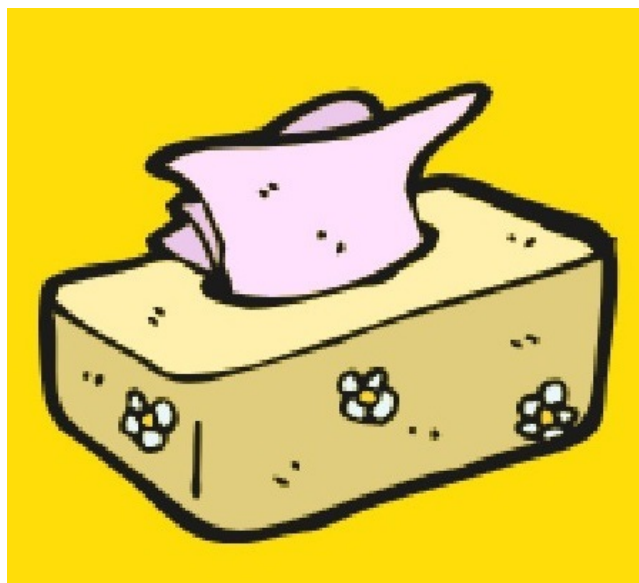
از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید



* نکات بهداشتی

* هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج بگیرید-دستمال را دور انداخته و دستهای خود را بشوید



در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده و است و از دست زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنید

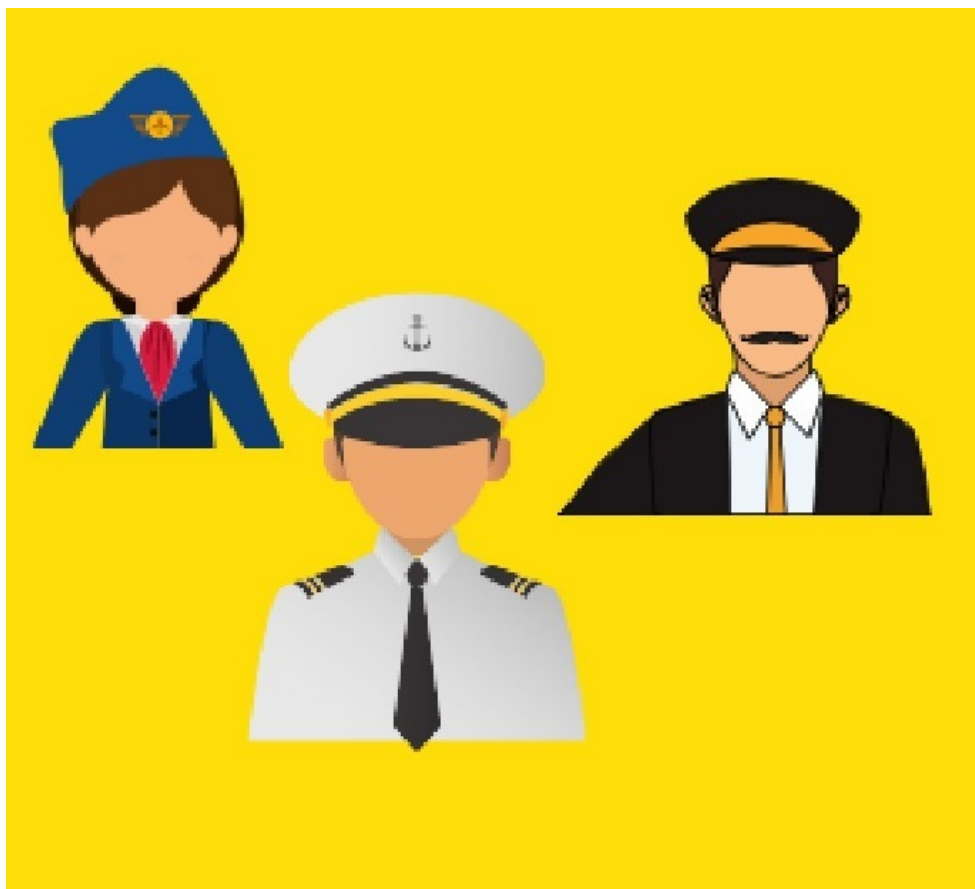


بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور انداخته و دستهای خود را بشوید.

* نکات بهداشتی

* هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

چنانچه حین سفر متوجه علائم بیماری خود شدید خدمه را مطلع و به پزشک مراجعه کنید



در صورت مراجعه به پزشک او را از سابقه سفر خود مطلع کنید



* نکات بهداشتی

* هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

فقط غذاهای خوب پخته شده را بخورید



در محیط عمومی سرفه یا عطسه نکنید



از تماس با حیوانات اهلی مریض و یا بردن آنها با خود پرهیز کنید



ص: ٢٩

بسمه تعالی

هَلْ يَشْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
 ۲. ارتباط با مراکز هم سو
 ۳. پرهیز از موازی کاری
 ۴. صرفا ارائه محتوای علمی
 ۵. ذکر منابع نشر
- بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و ...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

