



نکات ضروری در بیماری کووید - ۱۹

مدیریت و کنترل اپیدمی کووید - ۱۹
به شیوه محله و خانواده محور

تهیه و تدوین:

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقام معظم رهبرے (مدظلہ العالی)

لزوم راه اندازی فوری یک عقبہ قرارگاہی و عملیاتی برای اجرائی
تصمیمات ستاد ملی مقابله با کرونا و نظارت بر اجرائی

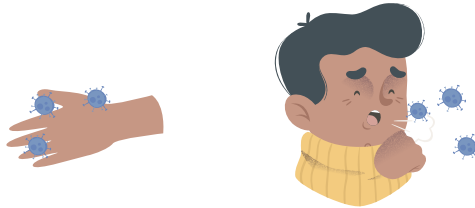
۱- علائم بیماری کووید - ۱۹ چیست؟

علائم بیماری کووید - ۱۹ شامل موارد زیر می باشد:

- ◆ تب، سرفه خشک، گلو درد، بدن درد، آبریزش بینی، عطسه، سر درد، تهوع، استفراغ، اسهال، لرز، ضعف و خستگی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی
- ◆ علائم بیماری کرونا در طی ۲ تا ۱۴ روز بعد از تماس با فرد مبتلا، خود را نشان می دهد.



۲- بیماری از چه راههایی انتقال می یابد؟



۱. انتقال از فرد به فرد با قطرات تنفسی
- ◆ بین افراد در تماس نزدیک با یکدیگر (در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل ۱۵ دقیقه)
- ◆ از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که فرد مبتلا عطسه یا سرفه می کند.
- ◆ صحبت کردن در فاصله نزدیک

۲. از طریق تماس با سطوح و اشیای آلوده
- ♦ افراد از طریق تماس با سطوح و اشیایی که ویروس روی آنها وجود دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی و چشم‌های خود، مبتلا به کرونا می‌شوند.
 - ♦ بیشترین سرایت زمانی اتفاق می‌افتد که افراد بیشترین علامت را دارند.
 - ♦ ♦ احتمال انتقال ویروس در فضاهای بسته و کوچک مانند آسانسور بیشتر است.

۳- چه کسانی مشکوک به ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ هستند؟

در صورت وجود یکی از شرایط زیر، بیمار مشکوک به ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ می‌باشد.

۱. شروع ناگهانی تب و سرفه

یا

۲. شروع ناگهانی حداقل سه یا بیشتر از علائم بیماری

یا

۳. از دست دادن ناگهانی حس بویایی یا چشایی



۴- افراد در تماس نزدیک چه کسانی هستند؟

فردی است که در طی ۲ روز قبل تا ۱۴ روز بعد از شروع علائم بیمار، در تماس با بیمار در شرایط زیر باشد:

- ◆ تماس چهره به چهره در فاصله یک متر یا کمتر برای حداقل پانزده دقیقه
- ◆ تماس مستقیم فیزیکی با بیمار
- ◆ مراقبت از بیمار بدون حفاظت فردی
- ◆ برای این افراد احتمال ابتلا به بیماری زیاد می‌باشد.

۵- چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کووید - ۱۹ هستند؟

۱. افرادی که مبتلا به بیماری‌های زیر باشند بیشتر در معرض ابتلا هستند:
 - بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$ آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
۲. افراد بالای ۶۰ سال
۳. مادران باردار

۶- چه کسانی باید برای نمونه‌گیری آزمایش PCR کرونا مراجعه کنند؟



- ◆ بیماران علامت‌دار بالای ۶۰ سال
- ◆ مادران باردار علامت‌دار
- ◆ بیماران علامت‌دار که بیماری‌های زیر را دارند:
 - بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا $BMI \geq 30$
 - آسم، بدخیمی، سابقه پیوند، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت،

آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی
♦ افراد در تماس نزدیک با بیمار قطعی که سن بالای ۶۰ سال، بارداری یا بیماری (بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی زیاد یا زمینه‌ای $BMI \geq 30$ آسم، سرطان، سابقه پیوند عضو، فشار خون بالا، نارسایی مزمن کلیوی، دیابت، آسیب عروق مغز و بیماری مزمن ریوی) دارند.

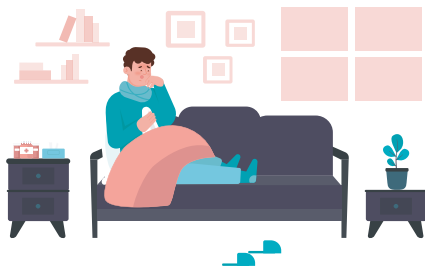
۷- چه کسانی باید به بیمارستان مراجعه کنند؟

- ♦ بیمارانی که دچار تنگی نفس و کاهش اکسیژن خون می‌شوند. (فشار اکسیژن کمتر از ۹۰ درصد)
- ♦ بیمارانی که دچار کاهش سطح هوشیاری باشند.
- ♦ بیمارانی که دچار کاهش فشارخون باشند.
- ♦ بیمارانی که دچار کم آبی شدید و عدم تحمل خوراکی باشند.

۸- برای مراقبت از بیمار در منزل به چه نکاتی باید توجه کرد؟

الف: نکات مورد توجه بیمار

- ♦ داروهای تجویزی خود را به طور منظم در زمان‌های توصیه شده مصرف نمایید.
- ♦ در خانه بماند. به محل کار و مکان عمومی نرود.
- ♦ استراحت کند. مایعات زیاد بنوشد و تغذیه صحیح داشته باشد.
- ♦ بیمار ملاقات ممنوع است و تنها مراقب بیمار می‌تواند با رعایت اصول بهداشتی با وی ملاقات کند.



- ♦ بیمار باید در یک اتاق مجزا از سایر اعضای خانواده استراحت کند و همواره فاصله حداقل یک متر و نیم را با سایر افراد خانواده رعایت کنید. در صورت استفاده از فضای مشترک در منزل از ماسک ساده یا جراحی استفاده کند و همیشه باید رعایت بهداشت تنفسی داشته باشد. (عطسه و سرفه داخل دستمال، انداختن دستمال در کیسه و سپس در سطل درب دار، شستشوی دست با آب و صابون پس از عطسه و سرفه)
- ♦ با باز کردن پنجره‌ها، جریان هوا و گردش هوا را در اتاق برقرار کند.
- ♦ حوله نباید مشترک باشد و برای خشک کردن دست‌ها ترجیحاً به جای حوله از دستمال کاغذی استفاده نماید.
- ♦ هنگام تغذیه شیرخوار با پستان یا در صورت شیردوشی، مادر باید دست‌های خود را شسته و ظروف ذخیره شیر را به خوبی شسته و سپس ضدعفونی کرده باشد.
- ♦ اگر مادر شیرده به شدت بیمار است، بایستی وی را به دوشیدن شیر و دادن آن به کودک با فنجان تمیز و یا قاشق تشویق کرد و روش‌های جلوگیری از عفونت را رعایت نمود.

ب : نکات مورد توجه مراقب بیمار

- ♦ حتی الامکان تعداد مراقبین بیمار در منزل بسیار محدود باشد. حفظ ایمنی مراقبت کننده از بیمار در منزل ضروری است.
- ♦ مراقب بیمار، زمانی که با بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت نماید ماسک صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری گردد. اگر ماسک فرد مراقبت کننده با ترشحات تنفسی و سرفه بیمار آلوده گردد باید فوراً تعویض شود.
- ♦ بهداشت دست باید فوراً به دنبال تماس با افراد بیمار یا محیط اطراف، قبل و

بعد از تهیه غذا و قبل و بعد از خوردن غذا انجام گیرد. بهداشت دست را با شستن و استفاده از آب و صابون، با دقت و صحیح بگونه‌ای که تمام سطح دست و بین انگشتان شسته شود، (برای مدت ۲۰ ثانیه) باید انجام دهد.

♦ شستشوی ظروف بیمار با آب و مایع ظرفشویی توصیه می‌شود.
 ♦ برای تعویض ملحفه و لباس حتما دستکش استفاده گردد. پس از تعویض ملحفه و لباس و خارج کردن دستکش مجدداً شستن و ضدعفونی دست لازم است. البسه، حوله و ملحفه‌های مورد استفاده بیمار با استفاده از ماشین لباسشویی جداگانه در آب ۶۰ تا ۹۰ درجه شسته شود.

♦ دستکش‌ها، ماسک‌ها، حوله‌ها و دستمال‌های کاغذی و سایر پسماندهای مربوط به بیمار، در اتاق بیمار در سطل درب دار که کیسه زباله دارد، قرار داده شود.
 ♦ استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک و ملحفه‌های مشترک ممنوع است. لیوان، خمیر دندان و تخت بیمار جدا باشد.

♦ عمر مفید ماسک ساده حدود دو تا سه ساعت می‌باشد که در صورت مرطوب یا کثیف شدن باید زودتر تعویض گردد.

♦ سطوح مرتبط با بیمار (دسته تخت، دستگیره در و ...) باید روزانه با محلول وایتکس (معادل ۳ درب بطری نوشابه پر وایتکس در ۴ لیوان آب) ضدعفونی شوند. ابتدا با شوینده‌های معمول سطوح پاک شود و سپس با ضدعفونی کننده مناسب محل ضدعفونی گردد. مواد ضدعفونی باید ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند تا تأثیر گذاری خود را داشته باشد. این محلول روزانه باید تهیه و در ظروف پلاستیکی فقط برای ۲۴ ساعت می‌توان نگهداری نمود و نباید داخل ظرف شیشه‌ای ریخته شود.

♦ برای ضدعفونی سرویس بهداشتی باید از محلول وایتکس (۶ درب بطری نوشابه در ۴ لیوان آب) استفاده شود.

♦ دستمال‌ها و وسایلی که برای ضدعفونی سطوح بیمار استفاده می‌شود باید از سایر وسایل تمیز کننده منزل و وسایل تمیز کننده سرویس بهداشتی جدا باشد

و در هیچ شرایطی به صورت مشترک استفاده نگردد.

♦ سالمندان، مادران باردار و افراد در معرض خطر ابتلا باید از فضای نگهداری بیمار دور شوند.

ج : علائم هشدار برای بیمار

♦ در صورت بروز علائمی چون تنگی نفس، درد قفسه سینه، تشدید سرفه، بروز سرفه‌های خلطدار، خواب آلودگی شدید، تب بیش از ۵ روز، اسهال شدید و عدم تحمل خوراکی بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نماید.

د : نکات مهم برای همراهان بیمار

♦ از آنجاییکه افرادی که تحت درمان سرپایی یا بستری قرار می‌گیرند باید به صورت تلفنی توسط مراقب سلامت به مدت دو هفته پیگیری شوند بنابراین لازم است با مراقبین سلامت همکاری گردد.

♦ اطرافیان زیر یک سقف با بیمار و کسانی که برای ۱۵ دقیقه در فاصله کمتر از دو متر با بیمار در ۱۴ روز قبل از شروع علائم بودند نیز باید حداقل به مدت ۱۴ روز در منزل بمانند و خود را در این مدت ارزیابی علامتی نمایند.

۹- در خصوص تغذیه بیمار به چه نکاتی باید توجه شود؟

♦ به منظور افزایش سطح ایمنی بدن استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین C انواع (میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز و مرکبات و انواع جوانه‌ها) ویتامین D (تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی‌های چرب) ویتامین

E) روغن‌های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت) آهن و روی (مغزهای گیاهی بی‌نمک، تخم‌مرغ، حبوبات، انواع گوشت‌های کم چرب و غلات سبوس‌دار) و ویتامین‌های گروه B (انواع میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت‌ها و زرده تخم‌مرغ) توصیه می‌شود.

- ◆ مصرف روزانه ۸ تا ۶ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند. در خصوص سنین بالا با پزشک مشاوره شود.
- ◆ مواد غذایی چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، سوسیس و کالباس باعث کاهش سطح ایمنی بدن می‌شوند.
- ◆ با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D توصیه می‌شود جهت دریافت مقدار مورد نیاز ویتامین D با پزشک و یا مراقب سلامت خود مشورت کنند.

۱۰- تا چه زمانی بیمار باید در منزل بماند و به محل کار مراجعه نکند؟

برای بیماران بستری تقریباً ۲۱ روز و برای بیماران سرپایی تقریباً ۱۴ روز پس از شروع علائم باید اصول جداسازی و ماندن در منزل رعایت شود. پس از گذشت این زمان در صورت نداشتن علائم و تایید پزشک امکان بازگشت به کار وجود دارد.



۱۱- پالس اکسی متری چگونه انجام می‌شود؟

پالس اکسی متری ابزاری پزشکی کوچکی است که ضربان قلب و میزان اشباع اکسیژن خون را اندازه‌گیری می‌کند. این دستگاه معمولاً به انگشت دست فرد متصل می‌شود.

میزان طبیعی اکسیژن خون بین ۹۵ تا ۹۹ درصد است مگر اینکه فرد از قبل بیماری زمینه‌ای داشته باشد. در تعدادی از بیماران مبتلا به کووید-۱۹، سطح اکسیژن خون پایین آمده و موجب بروز تنگی نفس می‌شود. برای انجام آن به نکات زیر توجه شود:

- ۱- دفترچه راهنمای کارخانه تولید کننده پالس اکسی متر مورد نظر مطالعه شود.
- ۲- از انگشت اشاره بیمار استفاده شود. سنسور دستگاه پالس اکسی متر را باید بر روی انگشت اشاره قرار داد و مطمئن شد که کامل به آن چسبیده است. صفحه مانیتور دستگاه در بالای انگشت اشاره قرار گرفته باشد.
- ۳- اگر انگشتان دست بیمار خیلی بزرگ بود، انگشت کوچک بیمار برای پروب انتخاب شود.
- ۴- ناخن انگشت مربوطه با ناخن مصنوعی یا لاک پوشانده نشده باشد. حنا مشکلی ندارد.
- ۵- دست بیمار را هم سطح قلب او قرار داد. این مسئله به کم کردن حرکت کمک کرده و در عین حال مقدار خوبی از خون به انگشتان می‌رسد. دقت شود که بازوها موازی بدن قرار دارد.
- ۶- بعد از قرار گرفتن پالس اکسی متر بر روی انگشتان، طی ۵ تا ۱۰ ثانیه بعد، میزان اکسیژن خون را نشان می‌دهد.
- ۷- اگر پالس اکسی متر انگشتی قادر به خواندن و یا نمایش دادن نیست آن را از روی انگشت برداشته و دوباره گذاشته شود. اگر باز هم جواب نداد شارژ باتری بررسی شود.
- ۸- دستگاه پالس اکسی متر از قرارگیری در معرض نور شدید محافظت شود.

۱۲- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ چه اقدامی باید انجام داد؟

الف: حفاظت فردی

رعایت اصول حفاظت فردی شامل موارد زیر است:
شستشوی دست‌ها، پرهیز از دست دادن با یکدیگر، پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان، استفاده از ماسک تنفسی، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه، رعایت فاصله فیزیکی، ضدعفونی کردن سطوح آلوده، تهویه مرتب اتاق‌ها و در خانه ماندن.

بهداشت دست:

♦ به دفعات تمامی قسمت های دست خصوصاً انگشت شست، کف دست و میچ دست به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با استفاده از آب و صابون شستشو داده شود.



شستن بین انگشتان از پشت دست‌ها



شستن کف دست‌ها با هم



سپس صابونی کردن دست‌ها



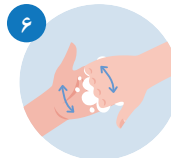
خیس کردن دست‌ها



شستن خطوط کف دست با نوک انگشتان



شستن شست‌ها به صورت جداگانه و دقیق



شستن نوک انگشتان در حالی که به هم گره کرده



شستن بین انگشتان از روبه رو



بستن شیر آب با همان دستمال و انداختن دستمال در سطل زباله



خشک کردن دست‌ها با دستمال



دست‌ها را بشویید



شستن دور میچ هر دو دست

- ◆ در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌ها و مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، استفاده شود.
- ◆ شستشوی دست قبل و بعد از غذا خوردن، پس از لمس کردن حیوانات، پس از بیرون گذاشتن آشغال، پس از لمس سطوح داخل و خارج خانه، پس از لمس پول، قبل و بعد از حضور در اماکن عمومی نظیر سیستم حمل و نقل عمومی، سوپر مارکت‌ها و اماکن مذهبی، قبل، در حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار، قبل و پس از رفتن به سرویس بهداشتی نقش موثری در جلوگیری از انتقال ویروس دارند.

استفاده از ماسک تنفسی:

انواع ماسک، موارد مصرف و منع مصرف



ماسک پارچه ای سه لایه

مصرف:

- عموم مردم

منع مصرف:

- بیماران زمینه‌ای در مکان‌های شلوغ



ماسک پزشکی سه لایه

مصرف:

- کارکنان بهداشت و درمان

- فرد مبتلا به بیماری

- تماس مستقیم با فرد بیمار

- افراد علامت‌دار

- بیماران دارای بیماری زمینه‌ای

در مکان‌های شلوغ



ماسک N95 و FFP2 بدون سوپاپ

مصرف:

- کارکنان بهداشت و درمان



ماسک N95 و FFP2 سوپاپ‌دار

مصرف:

- کارکنان بهداشت و درمان

منع مصرف:

- فرد مبتلا به کووید - ۱۹

روش صحیح استفاده از ماسک:

- ◆ ابتدا دست ها شسته شود.
- ◆ بررسی شود که ماسک پاره یا سوراخ نشده باشد.
- ◆ قسمت بالایی ماسک (جایی که یک قطعه فلزی یا لبه سفت دارد.) با دست روی بینی سفت و ثابت شود.
- ◆ دهان و بینی را کاملا پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- ◆ ماسک روی صورت طوری تنظیم شود که کاملا قرینه باشد.
- ◆ ماسک با استفاده از تکنیک مناسب برداشته شود: جلوی ماسک لمس نشود و از پشت برداشته شود و بلافاصله در سطل درب دار رها شود.
- ◆ بعد از برداشتن یا هر زمان که ماسک استفاده شده ناخواسته لمس شود، دستها با استفاده از الکل یا آب و صابون شسته یا ضدعفونی شود.
- ◆ مدت استفاده از ماسک پزشکی حداکثر ۳ ساعت می باشد.
- ◆ ماسک های یکبار مصرف بعد از هر بار مصرف و بلافاصله پس از برداشتن باید دور انداخته شود و دوباره استفاده نشود.
- ◆ به محض مرطوب شدن ماسک، با ماسک جدید جایگزین شود.
- ◆ ماسک های پارچه ای حداقل روزی یکبار با صابون یا سایر شوینده ها شستشو داده شود.

کارهای که نباید در هنگام استفاده از ماسک های غیر پزشکی انجام داد:

- ◆ ماسک های صدمه دیده و گشاد استفاده نشود.
- ◆ هیچ وقت ماسک زیر بینی قرار نگیرد.
- ◆ ماسک را در فاصله کمتر از یک متر و نیم از فرد دیگر نباید از صورت برداشت.
- ◆ از ماسک کشیف یا مرطوب استفاده نشود.

- ♦ هیچ وقت ماسک با فرد دیگر نباید مشترک استفاده شود.
- ♦ از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران اجتناب گردد.

ب: گندزدایی سطوح:

گندزدایی سطوح یکی از راه های مهم جلوگیری از انتشار کرونا ویروس می باشد و لازم است به طور مرتب انجام گردد. برای گندزدایی سطوح از مواد زیر می توان استفاده کرد:

۱- محلول های حاوی کلر (وایتکس)، با غلظت های تعیین شده در جدول زیر که بایستی به صورت روزانه تهیه و استفاده شود:

۲۰ سی سی وایتکس ۵ درصد (معادل ۳ در بطری نوشابه) در یک لیتر آب (۴ لیوان آب)	ظروف، البسه، سطوح خانگی، سطوح حساس به خوردگی و سطوح رنگ شده و محل های تماس مشترک دست	سطوح محیطی با آلودگی کمتر
۵۰ سی سی وایتکس ۵ درصد (معادل ۶ در بطری نوشابه) در یک لیتر آب (۴ لیوان آب)	مکانهایی که بیمار مبتلا به کرونا در تماس با آنها می باشد مانند سرویس بهداشتی	سطوح محیطی با آلودگی زیاد

- ♦ هنگام ضد عفونی کردن از دستکش، ماسک و دستمال استفاده شود.
- ♦ حمام و سرویس بهداشتی، روشویی دستشویی، توالت فرنگی در تماس مستقیم با افراد هستند، بنابراین باید تمیز و ضد عفونی شوند.
- ♦ لازم است مراقب همه سطوحی که بیمار با آن ها تماس دارد را بشناسد و هر روزه با مواد ضد عفونی کننده آن ها را تمیز کند.
- ♦ سرکه و دیگر محصولات طبیعی برای ضد عفونی کردن سطوح توصیه نمی شوند.

۲- ترکیبات ضد عفونی با پایه الکلی (الکل ۷۰ درصد مناسب است).
به نسبت سه پیمانۀ الکل ۹۶ درصد و یک پیمانۀ آب
توجه نمایید که به صورت آماده نیز در بازار موجود است.

ج: رعایت فاصله گذاری فیزیکی:

رعایت فاصله فیزیکی حداقل ۱/۵ متری برای پیشگیری از بیماری کرونا
مهمترین راه پیشگیری و کاهش شیوع بیماری کرونا می باشد.

رعایت فاصله فیزیکی در اماکن عمومی با توجه به نکات زیر:

- ◆ حداقل خروج از منزل
- ◆ پرهیز حداکثری در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی
- ◆ خروج در ساعت های خلوت تر در صورت امکان
- ◆ اولویت قراردادن مسیره های با قابلیت پیاده روی
- ◆ اولویت قراردادن استفاده از تاکسی های اینترنتی
- ◆ استفاده از پیک برای خرید
- ◆ رعایت گندزدایی مواد بسته بندی خریداری شده
- ◆ الویت قراردادن پرداخت های الکترونیکی و استفاده از کارت به جای پول نقد
- ◆ انجام کارها در فضای مجازی و اینترنت و پیشخوان (میز الکترونیک)
- ◆ ترجیح در خوردن غذا در خانه
- ◆ نرفتن به رستوران و در صورت نیاز گرفتن غذا از رستوران های بیرون بر

اطلاعات ضروری

- ◆ تلفن ۴۰۳۰ جهت پاسخگویی به سوالات در خصوص بیماری کووید- ۱۹ می باشد.

- ♦ تلفن ۱۹۰ جهت ارائه شکایات در خصوص عدم رعایت پروتکل های بهداشتی در محیط کار و اماکن عمومی می باشد.
- ♦ آدرس مراکز منتخب خدمات بیماری کرونا به شرح زیر است:

ردیف	نام شهرستان	نام مراکز خدمات جامع سلامت منتخب	شماره تماس
۱	شاهرود	شهید یحیایی (باغزندان)	۳۲۳۴۳۰۶۰
۲		شهید رجایی (عظیما)	۳۲۲۲۱۵۵۰
۳		بسظام	۳۲۵۲۲۵۵۵
۴		مجن	۳۲۵۷۳۲۸۸
۵		کلاته خیج	۳۲۵۵۳۴۳۶
۶		بیارجمند	۳۲۶۷۳۲۲۵
۷	میامی	میامی	۳۲۶۲۲۲۸۸
۸		حسین آباد کالیوش	۳۲۶۶۳۳۰۰

همشهریان محترم می توانند علاوه بر شماره های فوق الذکر، باتلفن های قرارگاه حافظان سلامت محلات شاهرود نیز تماس حاصل فرمایند :

برای ساکنین مرکز و غرب شهر شاهرود : ۳۱۰۹۱

برای ساکنین شرق شهر شاهرود : ۳۱۰۹۲

منابع:

- ♦ راهنمای تشخیص و درمان بیماری کووید- ۱۹ در سطوح ارائه خدمات سرپایی و بستری- نسخه هشتم- شهریور ۱۳۹۹ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ♦ راهنمای زندگی با کووید ۱۹ - راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ♦ بسته آموزشی کووید- ۱۹ - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
- ♦ راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید- ۱۹ با علائم خفیف در منزل- معاونت پرستاری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فرآیند ارجاع بیمار از سطح خانوار تا بیمارستان

منتخب کووید ۱۹

