

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار



معاونت بهداشت

ویرایش اول - پاییز ۱۳۹۹

کد: ۳۰۶/۲۲۲

نویسندگان: دکتر مریم سلک غفاری، دکتر محمد حسین پور غریب، دکتر رامین کردی کردی، دکتر احمد جنیدی جعفری، مهندس محسن فرهادی، مهندس سیدرضا غلامی، مهندس مریم مظهري و همکاری: خانم مینا طباطبایی، دکتر مطهره علامه

فهرست

۲	مقدمه.....
۲	دامنه کاربرد.....
۲	فاصله گذاری اجتماعی در حین فعالیت ورزشی.....
۳	اهمیت فعالیت بدنی در اپیدمی بیماری کووید ۱۹.....
۳	تعریف فعالیت بدنی.....
۴	تعریف رفتار کم تحرک.....
۴	شدت فعالیت ورزشی در اپیدمی کووید ۱۹.....
۴	میزان توصیه شده فعالیت بدنی در گروه های سنی مختلف.....
۵	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار.....
۵	۱. بهداشت و حفاظت فردی.....
۷	۲. بهداشت مواد غذایی.....
۷	۳. بهداشت ابزار و تجهیزات.....
۸	۴. بهداشت ساختمان.....
۸	مکان انجام فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹.....
۱۲	آموزش بهداشت.....
۱۴	پیوست ها.....
۱۴	پیوست ۱: روش درست شستشوی دست ها.....
۱۷	پیوست ۲: گنزداهای سطوح.....
۱۹	جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم.....
۲۰	جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گنزدا.....
۲۱	پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس.....

مقدمه

این روزها شاهد همه گیری COVID-۱۹ در ایران و جهان هستیم. ویروس COVID-۱۹ عمدتاً از طریق قطرات تنفسی از فردی به فرد منتقل می شود (از طریق قطرات تنفسی فرد آلوده که با سرفه یا عطسه منتشر می گردد و یا افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند) و به میزان کمتری انتقال از تماس با سطوح یا اشیاء آلوده به قطرات تنفسی صورت می گیرد. تظاهرات شایع بالینی COVID-۱۹ شامل تب، سرفه، تنگی نفس، میالژی، سردرد و اسهال است. درگیری کشنده ریوی و نارسایی چند احشایی در تعدادی از افراد آلوده رخ داده است. استراتژی های پیشگیری ممکن است به طور مؤثر شیوع در حال گسترش COVID-۱۹ را در سطح جهان محدود کند. ضرورت ادامه انجام فعالیت بدنی در این دوران مطرح جدی و مهم است؛ اما نحوه انجام فعالیت بدنی در دوران همه گیری باید شامل رعایت ضوابط و قواعد خاصی باشد.

دامنه کاربرد

این راهنما برای افراد سالمی که هیچ علامتی ندارند تدوین شده و در صورت بروز علائم شامل تب، بدن درد، سرفه ، علائم گوارشی ادامه فعالیت بدنی منوط به مشاوره با پزشک می باشد.

فاصله گذاری اجتماعی در حین فعالیت ورزشی

- فعالیت بدنی باید دور از جمعیت با اجتناب از تماس با سطوح (وسایل ورزشی بوستان ها، صندلی پارک) انجام شود.
- فاصله ایمن در هنگام پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری در شرایط شیوع بیماری کووید ۱۹، یک تا دو متر بین افراد در وضعیت ثابت توصیه می شود. مهم است که از ترشحات تنفسی همدیگر در زمان انجام فعالیت اجتناب شود.
- برخی منابع علمی در خصوص حفظ فاصله فیزیکی در حین فعالیت ورزشی با توجه با پخش شدن بیشتر ترشحات تنفسی توصیه می کنند که فاصله حدود ۵ متر در حین ورزش رعایت شود و افراد حین ورزش ترجیحاً موازی هم قرار گیرند.

اهمیت فعالیت بدنی در اپیدمی بیماری کووید ۱۹

اپیدمی کووید ۱۹ بیش از پیش نشان داد که فعالیت بدنی نه تنها در پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر بلکه در تقویت سیستم ایمنی برای مقابله با بیماریهای عفونی نیز باید جدی گرفته شود. نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری و درمان بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان های پستان و کولون (۱)، پیشگیری از فشار خون بالا، ارتقا سلامت روان (۳ و ۴)، تأخیر در آغاز علائم دمانس (۵) و بهبود کیفیت زندگی (۶) برکسی پوشیده نیست. اما نکته ای که شایان اهمیت است نقش فعالیت بدنی با شدت متوسط در بالا بردن ایمنی و مقابله بدن ما با ویروس های تنفسی می باشد. در مطالعات بین بیست تا سی درصد کاهش نرخ عفونت های تنفسی ویروسی در افرادی که فعالیت بدنی شدت متوسط دارند مشاهده شده است. تقویت سیستم ایمنی در ورزش شدت متوسط از مکانیسم های مختلفی از جمله افزایش تعداد نوتروفیل ها و سلول های کشنده طبیعی، افزایش ایمونوگلوبولین آ بزاق، افزایش هورمون های مرتبط با استرس و تنظیم سیستم دفاعی بدن (TH₁/TH₂) می باشد. همچنین فعالیت بدنی از طریق تاثیر بر اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از عوامل وخامت کووید ۱۹ و افزایش توان قلبی تنفسی بر کنترل کووید ۱۹ موثر است.

تعریف فعالیت بدنی

- فعالیت بدنی شامل حرکات بدنی ایجاد شده توسط عضلات اسکلتی است که نیاز به مصرف انرژی دارد. انجام فعالیت بدنی با روش های مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، کارهای خانه، ورزش و تفریحات فعال مانند فوتبال و بازی های بومی محلی مقدور می باشد. فعالیت بدنی در طی کار و شغل فعال مانند کار بدنی در کشاورزی و حمل و سایل در طی کار و همچنین در تردد روزانه از مسیر کار تا خانه مانند رفتن با دوچرخه و پیاده روی و نیز در فعالیت های اطراف خانه مانند پیاده روی و ورزش در پارک یا ورزش در باشگاه مقدور است. تمامی اشکال فعالیت بدنی در صورت انجام منظم و دارا بودن مدت و شدت کافی منجر به منافع سلامتی خواهند شد.^۱
- فعالیت بدنی با شدت متوسط شامل فعالیت هایی باشد که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش اندک تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سبک، بالا رفتن مکرر از پله های کوتاه یا پیاده روی).

^۱میزان انرژی که یک فرد در حالت نشسته و بدون فعالیت مصرف می کند را یک MET برآورد می کنند و مابقی فعالیت افراد را براساس آن می سنجند.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- فعالیت بدنی با شدت بالا شامل فعالیت هایی می باشد که حداقل ۱۰ دقیقه به طور مداوم طول بکشد و موجب افزایش شدید تنفس و ضربان قلب شود (مانند حمل بارهای سنگین، دویدن و کارهای ساختمانی و حفاری). در فعالیت شدید فرد نمی تواند بیش از یک یا دو کلمه بدون نیاز به نفس گیری صحبت کند دهد.
- یک تست ساده جهت تعیین شدت ورزش انجام تست صحبت کردن است. فرد در حین انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط، افزایش تعداد تنفس دارد و قادر به صحبت کردن است؛ اما قادر به آواز خواندن نمی باشد. در حین انجام فعالیت بدنی شدید، هر دو کلمه صحبت کردن نیاز به نفس گیری دارد و فرد بریده بریده صحبت می کند

تعریف رفتار کم تحرک

رفتار کم تحرک شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر و مساوی ۱/۵ مت (MET) می باشد. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند (۷). شواهد اخیر نشان داده اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با سوخت و ساز غیرطبیعی گلوکز، ابتلا به بیماری های قلبی متابولیک و مرگ و میر بیشتر مرتبط می باشد (۸). کاهش رفتار کم تحرک از طریق راهکارهای ساده مانند ایستادن به جای نشستن طولانی در محیط کار، بالا رفتن از پله و پیاده روی کوتاه می تواند جهت افزایش سطح فعالیت بدنی با هدف رسیدن به آستانه مورد نیاز و مطلوب سلامت، مفید باشد.

شدت فعالیت ورزشی در اپیدمی کووید ۱۹

در اپیدمی کووید ۱۹، نکته مهم اجتناب از فعالیت های بدنی با شدت بالا می باشد؛ چرا که فرد تا چند ساعت پس از انجام ورزش و فعالیت بدنی با شدت بالا دچار افت ایمنی می گردد (۱۰). ورزش شدید بویژه در باشگاه ها و سالن های ورزشی شلوغ و فضای بسته در شرایط بیماری کووید ۱۹ دارای مضراتی بیشتر از فواید آن است و این روزها باید پرهیز شود.

میزان توصیه شده فعالیت بدنی در گروه های سنی مختلف

۱. فعالیت بدنی در کودکان ۰ تا پنج سال (۲)

- درنوزادان کمتر از یک سال روزانه چند بار فعالیت بدنی بویژه از طریق بازی های فعال روی زمین انجام شود.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- کودکان یک تا دو سال و سه تا چهار سال لازم است روزانه ۱۸۰ دقیقه فعالیت بدنی با هر شدتی به صورت پراکنده در طی روز انجام دهند که شامل فعالیت های مختلف در محیط های متفاوت و مهارت های حرکتی می باشد.
- در سن پنج سالگی روزانه ۶۰ دقیقه بازی فعال انجام شود.

۲. فعالیت بدنی در کودکان و جوانان ۵ تا ۱۷ ساله (۹)

- روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام شود.
- فعالیت های بدنی تقویت کننده عضلات و مفاصل حداقل سه بار در هفته انجام شود.

۳. فعالیت بدنی در بزرگسالان (جوانان و میانسالان) ۱۸ تا ۶۴ سال (۹)

- فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود.
- در این فعالیت ها، شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود.
- فعالیت های تقویت کننده عضلات با درگیری عضلات بزرگ دو روز در هفته یا بیشتر انجام شود.

۴. فعالیت بدنی در سالمندان ۶۵ ساله و بالاتر (۹)

- فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته انجام شود.
- در این فعالیت ها، شرط تداوم فعالیت برای حداقل ۱۰ دقیقه باید رعایت شود.
- فعالیت های تقویت کننده عضلات با درگیری عضلات بزرگ دو روز در هفته یا بیشتر انجام شود.
- تمرینات انعطاف پذیری (کششی) و تمرینات تعادلی دو روز در هفته یا بیشتر انجام شود

اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار

۱. بهداشت و حفاظت فردی

- از دست دادن، روبوسی و کلیه اعمالی که مستلزم تماس فیزیکی و نزدیک شدن افراد به کمتر از فاصله مجاز (۱ متر) باشد، خودداری شود.
- شستشوی دست ها به صورت مکرر به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان جدا خودداری شود.

علائم خطر در حین انجام فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

در صورت داشتن هر یک از علائم زیر باید فعالیت بدنی قطع و با یک پزشک مشاوره صورت گیرد:

- تب و درد بدن
- تنگی نفس در حال استراحت
- درد قفسه سینه
- تغییرات ناگهانی ضربان قلب
- سرفه خشک
- تنگی نفس نامناسب با فعالیت
- احساس ناخوشی حین ورزش

حتی اگر احساس بیماری وجود ندارد، روزانه دو بار درجه حرارت بدن کنترل گردد. در صورتی که علائم تب یا سرفه های شدید وجود دارد کنترل درجه حرارت صورت گیرد.

در صورت وجود تب در حال حاضر یا چند روز گذشته از هرگونه فعالیت بدنی برای حداقل چهارده روز بعد از فروکش کردن تب اجتناب و با پزشک مشورت گردد.

استفاده از استامینوفن به صورت پیشگیری توصیه نمی شود؛ چون باعث پوشاندن علائم می گردد. استفاده از کورتون، آسپرین و داروهای ضد التهاب ممنوع می باشد.

نحوه استفاده از ماسک در تمرینات ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

- بهترین توصیه حفظ فاصله اجتماعی است. در فعالیت ورزشی شدت پایین تا متوسط استفاده از ماسک توصیه می شود؛ بویژه در مکان هایی که امکان حفظ فاصله اجتماعی کم است. در فعالیت بدنی شدت متوسط تا شدید استفاده از ماسک توصیه نمی شود. اما حفظ فاصله اجتماعی الزامی است و ورزش در محیط های شلوغ ممنوع است.
- در صورتی که فعالیت ورزشی طولانی و منجر به مرطوب شدن ماسک شود، تعویض ماسک ضروری است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- اگر در هنگام فعالیت ورزشی تنگی نفس نامتناسب با فعالیت بدنی، سرگیجه و سبکی سر داشتید. فعالیت بدنی را قطع کنید بنشینید ماسک خود را برداشته و چند نفس عمیق بکشید. اگر این علائم ادامه پیدا کرد با پزشک مشاوره کنید.
- در افراد با سابقه بیماری زمینه ای مانند بیماری قلبی عروقی و ریوی پیشنهاد می شود که ورزش با شدت پایین و استفاده از ماسک و حفظ فاصله اجتماعی در زمان های کوتاهتر انجام شود. این افراد اگر بخواهند ورزش با شدت بالاتر و طولانی تر انجام دهند استفاده از ماسک توصیه نمی شود و باید در مکان خلوت و با حفظ فاصله اجتماعی ورزش کنند.

مصرف دخانیات و ورزش

- کشیدن سیگار موجب تضعیف سیستم ایمنی می گردد.
- یک تا دو ساعت قبل و بعد جلسه ورزشی از استعمال دخانیات خودداری شود.

۲. بهداشت مواد غذایی

- از مواد غذایی به صورت بسته بندی استفاده شود
- از رد و بدل نوشیدنی و خوراکی بین افراد مختلف در حین فعالیت بدنی اجتناب شود.
- هر فرد در فضاهای عمومی ورزشی بطری آب آشامیدنی مختص خود همراه داشته باشد.

۳. بهداشت ابزار و تجهیزات

- تمامی سطوح دارای تماس مشترک (نظیر دستگیره در، میله راه پله، صندلی، و سایل ورزشی) باید پس از هر استفاده ابتدا نظافت و سپس گندزدایی گردد.
- مواد ضد عفونی کننده دست، به تعداد کافی و در قسمت های مناسب (در ورودی، سرویس های بهداشتی، راهروها، آسانسورها و موارد نظیر آن) در ورزشگاه ها و فضاهای بسته عمومی مورد استفاده برای انجام فعالیت های بدنی تعبیه گردد
- دو مرحله نظافت (با مواد شوینده) و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا ایجاد گردد.
- محلول گندزدای کلره باید روزانه تهیه گردد (کارایی آن پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- گندزدا با آب سرد تهیه گردد.
- گندزدایی سطوح با دستمالی که توسط محلول گندزدا آغشته شده، برای سطوح انجام می شود. ابتدا دستمال خیس گردد و با فشردن آب اضافی آن گرفته و بر سطوح کشیده می شود.

۴. بهداشت ساختمان

مکان انجام فعالیت ورزشی در دوره اپیدمی کووید ۱۹

- با توجه به احتمال ابتلا به بیماری COVID-۱۹ در مکان های عمومی و پر تردد انجام فعالیت بدنی در محیط های عمومی مانند باشگاه ها و پارک ها مگر با رعایت ضوابط خاص توصیه نمی شود. بهترین مکان جهت انجام فعالیت بدنی در منزل (ترجیحا در یک اتاق با تهویه مناسب) می باشد.
- توصیه می شود برای فعالیت بدنی به صورت انفرادی عمل شود.
- فضاهای بسته مورد استفاده برای فعالیت بدنی باید دارای تهویه مناسب باشد بطوری که هوای تازه همیشه جریان داشته باشد (به عنوان مثال استفاده از تهویه طبیعی با بازکردن در و پنجره ها و تعویض مرتب هوا).
- گندزدایی تمامی فضاهای بسته مورد استفاده برای فعالیت بدنی و سرویس های بهداشتی بایستی قبل و بعد از فعالیت بدنی طبق پروتکل های ابلاغی از سوی وزارت بهداشت انجام شود.
- لازم است کلیه سرویس های بهداشتی مجهز به صابون مایع و دستمال کاغذی باشد.

نکات مهم

مراحل انجام فعالیت بدنی

- مرحله گرم کردن قبل از انجام فعالیت بدنی و سرد کردن پس از انجام فعالیت بدنی در نظر گرفته شود.
- مرحله گرم کردن شامل حرکات کششی و فعالیت هوازی ملایم مثل پیاده روی ملایم می باشد (حدود ده دقیقه).
- مرحله سرد کردن پس از اتمام جلسه فعالیت بدنی انجام شود و شامل ورزش سبک و حرکات کششی باشد (حدود ده دقیقه).
- حرکات کششی را پانزده الی سی ثانیه نگاه دارید و سه تا چهار بار تکرار کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- جلسه اصلی فعالیت بدنی بین بیست تا شصت دقیقه فعالیت هوازی شامل پیاده روی در جا، طناب زدن، استفاده از تردمیل، اسکی فضایی و دوچرخه ثابت و ورزش های قدرتی باشد.
- ورزش های قدرتی شامل ورزش با کش ورزشی و یا دمبل و.. می باشد. و به صورت دو تا چهار ست با هشت تا دوازده تکرار با دو تا سه دقیقه استراحت بین ست ها انجام شود (دو تا سه روز در هفته).

نوع تمرینات و احتیاطات آن در دوره اپیدمی کووید ۱۹

برنامه ورزشی باید شامل ترکیب ورزش هوازی، قدرتی، کششی و تعادلی باشد.

نکته: در گروه بزرگسالان و به ویژه سالمندان، تمرینات تنفسی به ویژه در افراد دارای بیماری زمینه ای مانند بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی، دیابت و ... توصیه می شود. ساده ترین تمرین تنفسی، تمرینات تنفسی دیافراگمی است که پیشنهاد می شود فرد حداقل روزی ۲ نوبت و در هر نوبت ۱۰ تکرار انجام دهد.

احتیاطات در تمرینات هوازی

- مدت تمرین را در هر جلسه به حداکثر یک ساعت محدود گردد.
- به جای ورزش طولانی، دو جلسه در روز با حداقل سه ساعت استراحت بین جلسات و مصرف مناسب مایعات انجام شود.
- شدت تمرین ورزشی را به حداکثر هشتاد درصد ضربان قلب محدود باشد.

احتیاطات در تمرینات قدرتی

- تمرینات قدرتی را به حداکثر یک ساعت در جلسه محدود گردد.
- با حداکثر قدرت تمرینات انجام نشود.
- قبل از رسیدن به خستگی تمرینات قطع شود.
- از تمرینات کراس فیت ۲ شدید اجتناب شود.

نمونه حرکات کششی

حرکات کششی را پانزده الی سی ثانیه نگاه دارید و سه تا چهار بار تکرار کنید.

۲ کراس فیت شامل تمرینات جسمانی و مسابقات تناسب اندام می شود. تمرینات کراس فیت ترکیبی از وزنه برداری، پلايومتریک، پاورلیفیتینگ، ژیمناستیک، تمرینات کالیستنیک و دیگر تمرین ها می باشد.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار



نمونه ای از تمرینات ورزشی هوازی در خانه

- در محیط خانه پیاده روی سریع انجام دهید. توصیه می شود هر فرد در دوران قرنطینه در منزل هر ۳۰ دقیقه ۲-۳ دقیقه پیاده روی انجام دهد و از بی تحرکی طولانی اجتناب ورزد.
- در صورت نداشتن مشکلات عضلانی اسکلتی از پله ها بالا و پایین بروید یا طناب بزنید.
- این تمرینات را ۱۵ دقیقه دو تا سه بار روزانه انجام دهید.
- با فیلم های آموزشی ورزش کنید.
- در صورت داشتن وسایل ورزشی مانند تردمیل، دوچرخه ثابت یا اسکی فضایی از آنها استفاده کنید.
- یوگا و تکنیک های تنفسی به کاهش استرس کمک می کند.

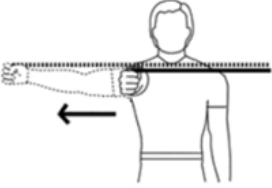
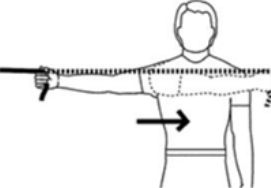
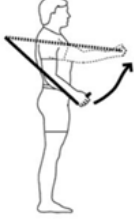
نمونه حرکات قدرتی

به صورت دو تا چهار ست با هشت تا دوازده تکرار با دو تا سه دقیقه استراحت بین ست ها انجام شود (دو تا

سه روز در هفته)

 <ul style="list-style-type: none"> ✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح مچ پا محکم متصل کنید. ✓ انتهای کش را به سمت عقب بدن مطابق شکل بکشید . ✓ در سرتاسر طول تمرین زانویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید. ✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید 	 <ul style="list-style-type: none"> ✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح مچ پا محکم متصل کنید. ✓ انتهای کش را به سمت جلو بدن مطابق شکل بکشید . ✓ در سرتاسر طول تمرین زانویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید. ✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید
 <ul style="list-style-type: none"> ✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح مچ پا محکم متصل کنید. ✓ انتهای کش را به سمت خارج بدن مطابق شکل بکشید . ✓ در سرتاسر طول تمرین زانویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید. ✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید 	 <ul style="list-style-type: none"> ✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در سطح مچ پا محکم متصل کنید. ✓ انتهای کش را به سمت داخل بدن مطابق شکل بکشید . ✓ در سرتاسر طول تمرین زانویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید. ✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

 <p>✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در ارتفاع شانه محکم متصل کنید.</p> <p>✓ انتهای کش را به سمت خارج بدن مطابق شکل بکشید.</p> <p>✓ در سرتاسر طول تمرین بازویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.</p> <p>✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.</p>	 <p>✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در ارتفاع شانه محکم متصل کنید.</p> <p>✓ انتهای کش را به سمت داخل بدن مطابق شکل بکشید.</p> <p>✓ در سرتاسر طول تمرین بازویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.</p> <p>✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.</p>
 <p>✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در ارتفاع محل کمر بند محکم متصل کنید.</p> <p>✓ انتهای کش را به سمت عقب مطابق شکل بکشید.</p> <p>✓ در سرتاسر طول تمرین بازویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.</p> <p>✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.</p>	 <p>✓ باند الاستیک را به تکیه گاهی در ارتفاع محل شانه محکم متصل کنید.</p> <p>✓ انتهای کش را به سمت جلو مطابق شکل بکشید.</p> <p>✓ در سرتاسر طول تمرین بازویتان را صاف نگه دارید و از چرخش کمر خود جلوگیری کنید.</p> <p>✓ به آرامی به حالت اول برگردید و تکرار کنید.</p>

جهت انجام حرکات قدرتی می توان به جای کش ورزشی از دمبل یا بطری آب معدنی استفاده کرد. همچنین تمرینات قدرتی با وزن بدن مانند شنا سوئدی، لانژ، پلانک، اسکات و ... را انجام داد.

آموزش بهداشت

- آموزش به صورت مجازی (از جمله شبکه های مجازی، وب سایت ها)
- در صورتی که آموزش از مسیرهای مجازی امکان پذیر نبود از طریق چهره به چهره با رعایت فاصله حداقل یک متر و استفاده از ماسک توسط دو طرف بلامانع است.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بیروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

رسانه های مورد نیاز برای آموزش موضوعات مختلف

- نصب استند و بنر های اطلاع رسانی
- نصب پوستره های آموزشی
- در صورت امکان، ارسال پیامک های آموزشی به گوشی های همراه
- در صورت امکان، ارسال پیام های آموزشی در گروه های مجازی مربوطه
- در صورت امکان، انتشار تیزر ، اینفوگرافی یا موشن گرافی در فضای مجازی
- در صورت امکان، استفاده از صفحات نمایشی (LED) جهت پخش پیام ها و تصاویر آموزشی

موضوعات مورد آموزش برای گروه های هدف

- آشنایی با علایم ابتلا به این ویروس
- شناسایی افراد مستعد ابتلا
- آشنایی با نحوه انتقال بیماری
- آشنایی با زمان و نحوه استفاده از وسایل حفاظت فردی
- آموزش مدت زمان ماندگاری ویروس بر روی سطوح
- آموزش آشنایی با نحوه پوشیدن و درآوردن وسایل حفاظت فردی
- آشنایی با نحوه صحیح دفع یا گندزدایی کردن وسایل
- آموزش نکات بهداشت فردی
- توصیه ماندن در خانه
- روش های بهداشتی مراقبت از بیماران در منزل
- آموزش فاصله گذاری اجتماعی
- معرفی سامانه ۱۹۰ و سامانه ۴۰۳۰

نمونه فعالیت های آموزشی

- نصب استند یا بنر های آموزشی برای بکارگیری تمهیدات لازم در جهت مقابله با شیوع کرونا ویروس
- نصب پوستر های هشدار دهنده در خصوص چگونگی انتقال بیماری کرونا
- نصب پوستر یا بنر راهنمای نحوه صحیح شستشوی دست ها در سرویس های بهداشتی

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

- آموزش نحوه استفاده از محلول ضد عفونی کننده
- نصب پوستر مرتبط با بیماری و توصیه ماندن در خانه در صورت وجود علائم
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی به تعداد کافی در محل؛
- آموزش توصیه های مرتبط با نحوه صحیح عطسه و سرفه و استفاده از دستمال کاغذی یا آرنج
- آموزش اقدامات لازم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری به عموم مردم
- نصب بنرهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی
- نصب پوستر آموزشی نحوه صحیح استفاده از تجهیزات حفاظت فردی
- نصب پوستر نحوه صحیح پوشیدن، درآوردن و دفع وسایل حفاظت فردی
- نصب بنر غربالگری و بیماریابی در محل نگهداری و درب ورودی ساختمان
- نصب بنر ثبت نام و غربالگری در سامانه salamat.gov.ir
- بارگذاری پیام های بهداشتی بر روی سایت و شبکه های مجازی
- نصب پوستر سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شماره تلفن ۱۹۰
- جهت اعلام موارد غیر بهداشتی به سامانه مذکور
- نصب پوستر معرفی سامانه ۴۰۳۰

پیوست ها

پیوست ۱: روش درست شستشوی دستها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به روش زیر شسته شوند:

۱- دستها را مرطوب کنید.

۲- از صابون مایع استفاده کنید.

۳- کف دستها را خوب به هم بمالید.

۴- انگشتان را بشوئید.

۵- مچها را بشوئید.

۶- بین انگشتان را بشوئید.

۷- آبکشی کنید.

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)

۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید

۱۰- دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

پیوست ۲: گندزدهای سطوح

<p>از یک ماده گندزدایی مناسب با پایه کلر یا بر پایه الکی استفاده کنید.</p> <p>از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی سطوح و کلیدها، تجهیزات برق دار و مواد ناسازگار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.</p> <p>از تماس کافی سطوح با ماده گندزدایی کننده مطمئن شوید.</p> <p>زمان مورد نیاز برای اثرگذاری گندزدها ۱۰ تا ۶۰ دقیقه رعایت گردد.</p>	<p>نکات عمومی</p>
<p>۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p> <p>۲. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم</p> <p>۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن</p> <p>۴. سفیدکننده</p>	<p>مواد گندزدا</p>
<p>۱. الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و یال های دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده می شود.</p> <p>۲. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.</p> <p>۳. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا می تواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.</p> <p>۴. هنگام گندزدایی و نظافت، سالن ها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجره ها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.</p> <p>۵. در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم به منظور جلوگیری از خطر برق گرفتگی در نظر گرفته شود.</p> <p>۶. گندزدها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.</p> <p>۷. محلول های گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).</p>	<p>نکات مهم در خصوص مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و ویروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

<p>۸. امکانات لازم برای شستشوی مرتب دست‌ها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.</p>	
<p>۱. گندزدایی قوی و موثر که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می‌شود.</p> <p>۲. گندزداها و سفیدکننده‌های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و به‌طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه می‌شود.</p> <p>۳. با این حال سفیدکننده‌ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می‌کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می‌شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان می‌دهند. بنابر این سفیدکننده‌ها باید با احتیاط مصرف گردند.</p> <p>۴. استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیق‌سازی توصیه‌شده (قوی‌تر و ضعیف‌تر) می‌تواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیب‌دیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.</p> <p>۵. برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:</p> <ul style="list-style-type: none">- استفاده از ماسک، پیش‌بند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می‌شود.- محلول‌های سفیدکننده در محل‌های با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم می‌گردد و آن را ناکارآمد می‌نماید)- از به کار بردن سفیدکننده‌ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شود. به‌عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می‌شود، تولید می‌گردد و این گاز می‌تواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد	<p>نکات مهم در خصوص سفیدکننده</p>

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.

سفیدکننده‌ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ‌شده صدمه می‌زنند.

- از تماس با چشم باید خودداری گردد. اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته و با یک پزشک مشورت گردد.

- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد گاز سمی آزاد می‌نماید؛ بنابراین سفیدکننده‌ها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.

- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه می‌شود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده‌هایی که اخیراً تولید شده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.

- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق‌سازی قید شود و محلول‌های تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید. مواد آلی موجب غیرفعال شدن سفیدکننده‌ها می‌گردد، بنابراین ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی باید تمیز شده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.

- سفیدکننده رقیق شده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵ درصد معادل (PPM ۵۰۰۰۰) کلر قابل دسترس

محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵ درصد توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله‌کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح) برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲/۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)

راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا و بروس) انجام فعالیت بدنی، فاصله گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار

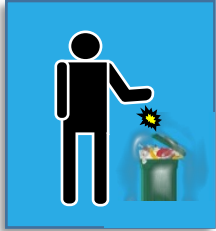
<p>کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰/۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود</p>
<p>محلول های سفیدکننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد</p>
<p>زمان تماس برای کاربردهای متفاوت:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می گردد • گندزدایی از طریق غوطه ور کردن اقلام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می شود (برای تی ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) <p>نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه وری)</p>

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

نسبت گندزدا به آب سرد	گندزدایی در دسترس	غلظت مورد نیاز
۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰/۰۵ درصد

پیوست ۳: نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس

- ✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



- ✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛
- ✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه‌داشته شود؛
- ✓ سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید را گندزدایی نمایید؛



- ✓ سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه و سبزیجات تازه تقویت نمایید؛



- ✓ به اطرافیان خود آموزش دهید؛

- ✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



- ✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست‌دادن با افراد دیگر بپرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



- ✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند؛



- ✓ از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان خودداری کنید؛



۱. Organization WH. Global action plan on physical activity ۲۰۱۸-۲۰۳۰: more active people for a healthier world: World Health Organization; ۲۰۱۹.. Licence: CC BY-NC-SA ۳.۰ IGO.
۲. Tremblay MS, LeBlanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, et al. Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (aged ۰-۴ years). Appl Physiol Nutr Metab. ۲۰۱۲; ۳۷:۳۴۵-۵۶.
۳. Schuch F, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. ۲۰۱۶; ۷۷:۴۲-۵۱.
۴. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. Am J Prev Med. ۲۰۱۳; ۴۵(۵):۶۴۹-۶۵۷.
۵. Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet. ۲۰۱۷; ۱۶;۳۹۰(۱۰۱۱۳):۲۶۷۳-۲۷۳۴
۶. Das P and Horton R. Rethinking our approach to physical activity. Lancet. ۲۰۱۲; ۳۸۰(۹۸۳۸):۱۸۹-۱۹۰.
۷. Tremblay M, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behaviour Research Network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. ۲۰۱۷; ۱۴:۷۵.
۸. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population-health science of sedentary behaviour. Exerc Sport Sci Rev. ۲۰۱۰; ۳۸(۳):۱۰۵-۱۱۳.
۹. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; ۲۰۱۰.
۱۰. Halabchi F, Ahmadinejad Z, Selk-Ghaffari M. COVID-۱۹ epidemi: exercise or not to exercise. That is Question. ۲۰۲۰

