

دوستان عزیز،

در این شرایط، که جهان با تردید و بحران روبرو است، خانواده iACT در کنار شماست. ما همچنان همه‌گیری جهانی ویروس کرونا (COVID-19/2019-nCoV) را، که هر روز ابعاد جدیدی به خود می‌گیرد، تحت نظر داریم و به‌صورت خاص بر تأثیرات احتمالی آن بر زندگی دوستان پناهجویمان و جوامعشان تمرکز کرده‌ایم.

ما تجربه‌ای پانزده‌ساله از کار کردن کنار پناهجویان داریم. طی این سال‌ها، نیرو، تجربه، مهارت‌ها و توانایی رهبری این گروه همیشه شگفت‌زده‌مان کرده و زبانمان را به تحسین گشوده است. ما با بسیاری از شما در سراسر جهان در تماس بوده‌ایم و شنیده‌ایم که آماده مواجهه با این چالش و محافظت از خانواده‌هایتان هستید.

اطلاعات مهمی را برای کمک به شما با هدف کاهش آسیب‌های ناشی از این ویروس جمع‌آوری کرده‌ایم. لطفاً، متن زیر را با دقت بخوانید و با هر کسی که می‌توانید به اشتراک بگذارید. شما خودتان متخصص بسیج کردن جامعه‌تان هستید. پیشنهادهایتان را در اختیار ما بگذارید تا بهتر بتوانیم کمکتان کنیم. همچنین، با سازمان‌هایی که در اردوگاه یا محل اقامتتان فعال هستند در تماس باشید و همکاری نزدیکتان را با آن‌ها حفظ کنید.

کار کردن کنار شما، چه در دوران سختی و چه در دوران خوشی، باعث افتخارمان است. این روزهای سخت بالاخره می‌گذرند و ما مشتاقانه منتظر روزی هستیم که همراه با شما در مسیری قدم بگذاریم که شما و فرزندانتان را به موفقیت و بهروزی می‌رساند.

با سپاس



گابریل استاورینگ
مدیر واحد چشم‌انداز و استراتژی

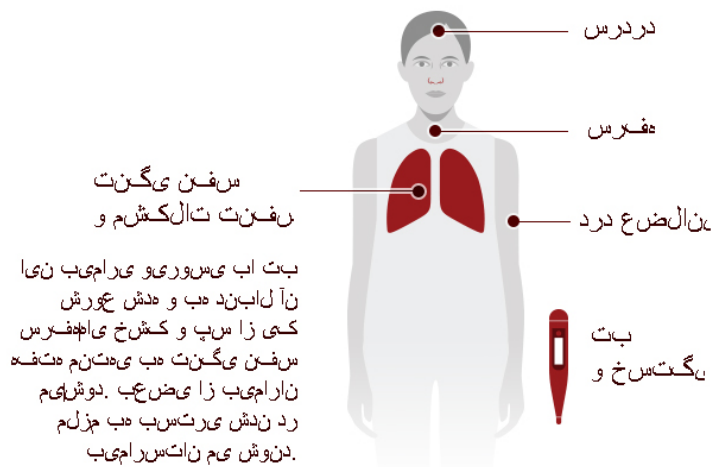


کتی - جی اسکات
مدیر اجرایی

ویروس کرونا (Covid19/2019-nCoV) - واقعیت‌ها و هشدارها

لطفاً، توجه داشته باشید که اطلاعات مربوط به ویروس کرونا هر روز به‌روزرسانی می‌شوند. iACT همچنان ارتباطش را با جامعه شما حفظ خواهد کرد و اطلاعات واقعی به‌روز شده را در اختیاران خواهد گذاشت. لطفاً، به بخش «واقعیت‌ها در برابر باورهای غلط» مراجعه کنید.

انورک سوری و می‌ال‌ع (Covid-19)



Source: WHO

BBC

علائم:

- ویروس کرونا (COVID-19) ویروسی (یا دقیق‌تر بخواهیم بگوییم، یکی از اعضای خانواده ویروس‌های کرونا) است که کارشناسان آن را علت بروز بیماری تنفسی همه‌گیر کنونی در جهان می‌دانند. این ویروس اولین بار در شهر ووهان چین شناسایی شده است. برخی از علائم این بیماری عبارتند از:
- تب
 - سرفه
 - تنگی نفس
 - سردرد
 - خستگی
 - درد یا گرفتگی عضلانی

این علائم ممکن است دو تا چهارده روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند.

بیماران مبتلا به ویروس کرونا ترکیب‌هایی مختلف از علائم گزارش شده را بروز می‌دهند. برخی بیماران بدون علامت هستند، گروهی دیگر علائم اندکی دارند و بعضی از بیماران نیز به‌شدت بیمار می‌شوند و این بیماری ممکن است به مرگشان منجر شود. از آنجا که ویروس کرونا ویروسی جدید است، هنوز اطلاعات زیادی درباره تأثیرات این ویروس بر کودکان نداریم و دانش‌مان در این زمینه به‌مرور زمان تکمیل می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم رده‌های سنی مختلف می‌توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند. با وجود این، تا این لحظه، موارد ابتلای کودکان به این ویروس نسبتاً اندک بوده است.

اشخاص زیر، در صورت ابتلا، با ریسک بالایی مواجه خواهند بود:

- بزرگسالان بالای ۶۰ سال
- اشخاص مبتلا به بیماری‌های مزمن و جدی از جمله:
 - بیماری‌های قلبی
 - دیابت
 - بیماری‌های ریوی

انتقال

ویروس‌های کرونا خانواده‌ای بزرگ از ویروس‌ها هستند که در بسیاری از گونه‌های حیوانی، از جمله شتر، گاو، گربه و خفاش، یافت می‌شوند. به ندرت، ویروس‌های کرونای حیوانی ممکن است انسان‌ها را بیمار کرده و، از این طریق، از انسانی به انسان دیگر منتقل شوند. از همان روزهای نخست شیوع بیماری تنفسی ناشی از ویروس کرونا در شهر ووهان چین، گزارش‌هایی از ارتباط بیماران با

یکی از بازارهای بزرگ فروش غذاهای دریایی و حیوانات زنده این شهر وجود داشت که نشان‌دهنده انتقال این ویروس از حیوان به انسان بود. البته، امروز، شاهد انتقال انسان به انسان ویروس کرونا هستیم.

ویروس کرونا ویروسی تنفسی است که عمدتاً از طریق ریزقطرات عطسه یا سرفه شخص مبتلا یا ریزقطرات بزاق یا ترشحات بینی منتشر می‌شود.

اشخاص مبتلا ممکن است علائم قابل‌رؤیتی نداشته باشند. اشخاص مبتلا به ویروس کرونا که علائمی ندارند همچنان می‌توانند ویروس را از طریق ریزقطرات به دیگران منتقل کنند. به همین دلیل، انتقال انسان به انسان این ویروس تا حد زیادی شایع و خطرناک است.

چگونه می‌توانید از خودتان، خانواده‌تان و جامعه محافظت کنید:

در حال حاضر، هیچ واکسنی برای محافظت از شما در برابر ویروس کرونا وجود ندارد. در واقع، شما فقط می‌توانید با انجام اقدامات زیر، ریسک ابتلای‌تان به این بیماری را کاهش دهید:

- دست‌های‌تان را به‌طور مرتب و به‌مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه با آب و صابون بشویید (لطفاً، به «راهنمای شستن دست‌ها» در صفحه آخر مراجعه کنید)
- در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، از ضدعفونی‌کننده‌های دست بر پایه الکل استفاده کنید
- هنگام عطسه یا سرفه، با بازو یا آرنج‌تان دهانتان را بپوشانید
- به چشم‌ها، بینی و دهانتان دست نزنید
- فاصله‌گیری اجتماعی را رعایت کنید:
 - از تماس نزدیک با دیگران بپرهیزید و فاصله ۸/۱ متری‌تان را با کسانی که در یک خانه با شما زندگی نمی‌کنند (والدین، فرزندان، خواهران و برادران و . . .) حفظ کنید. این فاصله معادل ۶ فوت یا ۷۲ اینچ و کمی بیشتر از قد یک بزرگسال معمولی است.
 - از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنید. منظور از مکان‌های شلوغ هر جایی است که امکان حفظ فاصله فوق در آن ممکن نیست
 - از تماس فیزیکی با کسانی که با شما در یک خانه زندگی نمی‌کنند بپرهیزید (دست دادن، در آغوش گرفتن و . . .)
 - غذا، ظرف، لیوان، حوله و سایر وسایل شخصیتان را با دیگران شریک نشوید
- در صورتی که بیمار هستید، در خانه بمانید
- در صورت امکان، اشیاء و سطوحی را که به آن‌ها دست می‌زنید به‌صورت مکرر تمیز کنید
- از انتشار اطلاعات غلط خودداری کنید (لطفاً، به بخش «باورهای غلط در برابر واقعیات» مراجعه کنید)

اگر نمی‌دانید اطلاعات دریافتی‌تان غلط یا واقعی است، مسأله را با یکی از کارکنان iACT در میان بگذارید تا اطلاعات مدنظرتان بررسی شوند.

راهنمای شستن دست‌ها:

شستن دست‌ها را فراموش نکنید (به «راهنمای شستن دست‌ها» در صفحه آخر مراجعه کنید):

- بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه
- بعد از حضور در مکانی عمومی از جمله وسایل حمل‌ونقل عمومی، بازارها، عبادتگاه‌ها و . . .
- بعد از تماس با سطوح خارج از محیط خانه
- قبل و بعد از خوردن مواد غذایی
- به‌صورت کلی، در موارد زیر، شستن دست‌ها همیشه ضروری است:
 - بعد از استفاده از مستراح عمومی یا توالت

- قبل، حین و بعد از مراقبت از بیماران
- قبل و بعد از خوردن مواد غذایی
- بعد از حمل زباله
- بعد از تماس با حیوانات
- بعد از تعویض پوشک بچه‌ها یا کمک به آن‌ها در استفاده از توالت
- زمانی که کثیفی دست‌هایتان قابل‌رویت است

درمان یا مراقبت:

- در حال حاضر، هیچ درمان ضدویروسی خاصی برای ویروس کرونا پیشنهاد نمی‌شود. البته، محققان در حال آزمایش چند واکسن هستند. اگر فکر می‌کنید به بیماری ناشی از ویروس کرونا مبتلا شده‌اید:
- در خانه بمانید! مبتلایان به ویروس کرونا که شدت بیماریشان خفیف است، می‌توانند، با ماندن و استراحت در خانه، بهبود یابند. به‌جز در موارد نیاز به مراقبت‌های پزشکی، از خانه خارج نشوید. از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
 - به‌مدت طولانی استراحت کنید.
 - همچنان به شستن دست‌هایتان ادامه دهید

باورهای غلط در برابر واقعیات:

- اطلاعات شفاهی و گفتاری و شبکه‌های اجتماعی عامل پخش باورهای غلط بسیار زیادی درباره ویروس کرونا هستند. در ادامه، به برخی از این باورهای غلط می‌پردازیم. البته، نباید فراموش کنید که، در همه شرایط، خودداری از انتشار اطلاعات غلط بسیار مهم است. همان‌طور که پیش از این نیز اشاره شد، **iACT** همچنان با جامعه در تماس خواهد بود و جدیدترین اطلاعات واقعی درباره ویروس کرونا را در اختیارتان خواهد گذاشت. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، می‌توانید به وبسایت‌های معتبری مانند وبسایت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (**CDC.gov**) و وبسایت سازمان بهداشت جهانی (**WHO.int**) مراجعه کنید. در صورتی که سؤالی درباره ویروس کرونا داشتید، می‌توانید سؤال خودتان را از کارکنان محلی **iACT** بپرسید. کارکنان مستقر در دفتر **iACT** در آمریکا با کارکنان محلی در کشور شما در تماس هستند.
- باور غلط: ویروس کرونا نمی‌تواند در مناطقی با اقلیم گرم و مرطوب منتقل شود.
واقعیت: ویروس کرونا می‌تواند در همه مناطق، از جمله مناطقی با آب‌وهوای گرم و مرطوب، منتقل شود.
 - باور غلط: حمام آب داغ می‌تواند از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کند.
واقعیت: حمام آب داغ می‌تواند از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کند. در واقع، حمام با آب بسیار داغ می‌تواند برایتان مضر باشد و باعث سوختگی شود.
 - باور غلط: ویروس کرونا می‌تواند از طریق گزیدگی پشه منتقل شود.
واقعیت: تاکنون، هیچ اطلاعات یا شواهدی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از طریق پشه‌ها گزارش نشده است.
 - باور غلط: اسپری کردن الکل، کلر یا وایتکس (مایع سفیدکننده) روی کل بدن‌تان ویروس کرونا را از بین می‌برد.
واقعیت: خیر. این مواد نمی‌توانند ویروس‌هایی را که قبلاً وارد بدن‌تان شده‌اند از بین ببرند. اسپری کردن این مواد می‌تواند به لباس‌ها یا غشای مخاطی (چشم‌ها، دهان و...) آسیب برساند.
 - باور غلط: واکسن‌های ذات‌الریه (سینه‌پهلو) می‌توانند از شما در برابر ویروس کرونا جدید محافظت کنند.
واقعیت: واکسن‌های ذات‌الریه (سینه‌پهلو) نمی‌توانند از شما در برابر ویروس کرونا محافظت کنند. این ویروس آن‌قدر جدید و متفاوت است که واکسن مختص خودش را می‌خواهد. در حال حاضر، محققان در تلاش برای ساخت واکسنی برای مقابله با این ویروس هستند.
 - باور غلط: آب‌وهوای سرد و برف می‌تواند ویروس کرونا جدید را از بین ببرند.
واقعیت: خیر، هیچ دلیلی وجود ندارد که باور کنیم آب‌وهوای سرد می‌تواند ویروس کرونا را از بین ببرد.

- باور غلط: خوردن یا نوشیدن _____ می‌تواند از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری کند. واقعیت: در واقع، هیچ مدرکی در وضعیت همه‌گیری موجود وجود ندارد که نشان دهد خوردن یا نوشیدن مواد خاص می‌تواند از انسان‌ها در برابر ویروس کرونا محافظت کند.
- باور غلط: فقط بزرگسالان بالای ۶۰ سال می‌توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند. واقعیت: خیر، انسان‌ها در همه رده‌های سنی می‌توانند به ویروس کرونا مبتلا شوند (لطفاً، به بخش «علائم» مراجعه کنید).
- باور غلط: آنتی‌بیوتیک‌ها در پیشگیری و درمان ویروس کرونا مؤثرند. واقعیت: خیر، آنتی‌بیوتیک‌ها در مقابل ویروس‌ها مؤثر نیستند و فقط می‌توانند با باکتری‌ها مقابله کنند.
- باور غلط: داروهای خاصی برای پیشگیری و درمان ویروس کرونا وجود دارند. واقعیت: تاکنون، هیچ داروی خاصی برای پیشگیری یا درمان ویروس کرونا توصیه نشده است.
- باور غلط: ویروس کرونا در تابستان از بین می‌رود. واقعیت: خیر، در همه‌گیری‌های گذشته، الگوهای مبتنی بر آب‌وهوا گزارش نشده‌اند. همچنین، شروع تابستان در نیمکره شمالی با شروع زمستان در نیمکره جنوبی هم‌زمان است. این ویروس جهانی است.
- باور غلط: اگر می‌توانید، بدون احساس ناراحتی، نفس‌تان را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید، مطمئن باشید به ویروس کرونا مبتلا نشده‌اید. واقعیت: خیر، اکثر بیماران جوان مبتلا به ویروس کرونا می‌توانند نفس‌شان را بسیار بیشتر از ۱۰ ثانیه نگه دارند. بسیاری از سالمندانی که به ویروس کرونا مبتلا نشده‌اند نمی‌توانند نفس‌شان را تا ۱۰ ثانیه نگه دارند.
- باور غلط: ویروس کرونا در گلو زندگی می‌کند. مقدار زیادی آب بنوشید تا ویروس وارد معدتان شود و اسید معده آن را از بین ببرد. واقعیت: ویروس کرونا ممکن است از طریق گلو وارد بدن‌تان شود. اما واقعیت این است که این ویروس به داخل سلول‌های میزبان نفوذ می‌کند. نمی‌توانید از طریق آب ویروس را از بدن‌تان خارج کنید.
- باور غلط: ضد عفونی‌کننده‌های دست مؤثرتر از آب و صابون هستند. واقعیت: خیر، آب و صابون می‌توانند ویروس را از بین ببرند و از روی سطح پوست‌تان پاک کنند (ویروس نمی‌تواند به سلول‌های پوست نفوذ کند). آب و صابون کثیفی قابل‌رویت را هم پاک می‌کنند. در شرایطی که آب و صابون در دسترس نیست، استفاده از ضد عفونی‌کننده‌های دست مؤثر است. به انتشار و اشتراک این برگ گزارش، که توسط iACT تهیه شده است، کمک کنید و از پخش هر گونه اطلاعات غلط بپرهیزید!

تمرینات ذهن‌آگاهی:

در شرایط حاضر، iACT اعضای همه جوامع مختلف را به انجام مستمر تمرینات ذهن‌آگاهی تشویق می‌کند.

«ذهن‌آگاهی» چیست؟ ذهن‌آگاهی به معنای توجه هدفمند در زمان حال بدون هر گونه قضاوت است. ذهن‌آگاهی یعنی آگاهی از زمان حال، به جای فکر کردن به گذشته و آینده و گم شدن در آن‌ها. انجام تمرینات ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند پاسخ و واکنش بهتری به انواع مختلف موقعیت‌ها نشان دهیم. بسیاری از تمرینات ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کنند فقط روی یک اقدام واحد تمرکز کنیم. ذهن‌آگاهی برای همه رده‌های سنی مناسب است و کودکان و بزرگسالان می‌توانند تمرینات ذهن‌آگاهی را انجام دهند.

تمرین ۱: نفس عمیق بکشید

۱. در حالت صاف و راحت بنشینید یا در وضعیتی راحت به پشت دراز بکشید.
۲. چشم‌هایتان را ببندید و هر دو دستتان را روی شکمتان بگذارید.
۳. پس از شنیدن صدای زنگ، یک بار به آرامی نفس عمیق بکشید و بر بالا و پایین رفتن دست‌هایتان هم‌زمان با بالا و پایین رفتن شکمتان تمرکز کنید.

4. پنج بار دیگر به آرامی نفس عمیق بکشید و باز هم روی بالا و پایین رفتن دست‌هایتان همزمان با بالا و پایین رفتن شکمتان تمرکز کنید.
5. حالا، سه بار نفس عادی بکشید.
6. پس از شنیدن صدای زنگ، به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید و به آهستگی بلند شوید و بنشینید.
7. چه احساسی دارید؟ به چه آگاهی خاصی رسیدید؟

تمرین ۲: قدم زدن ذهن آگاهانه

1. صاف بایستید، دست‌هایتان را صاف کنارتان قرار دهید و کف پاهایتان را روی زمین حس کنید.
2. چند نفس عمیق بکشید، دم و بازدم را به‌صورت کامل انجام دهید، ورود و خروج هوا را همزمان با تنفس‌تان حس کنید، جسم و ذهنتان را آرام کنید.
3. شروع به قدم زدن کنید، آهسته راه بروید، به تماس کف پاهایتان با زمین و همکاری اعضای مختلف بدن‌تان برای کمک به راه رفتن و دم و بازدم‌تان توجه داشته باشید.
4. چند دقیقه به راه رفتن ادامه دهید و به احساس ناشی از راه رفتن آهسته و توأم با آگاهی توجه کنید.
5. راه رفتن را متوقف کنید.
6. صاف بایستید، تماس کف پاهایتان با زمین، دم و بازدم و باز یا بسته بودن چشم‌هایتان را حس کنید.
7. به تأثیرات مراقبه (مدیتیشن) از طریق قدم زدن توجه کنید.
8. هر روز این مراقبه (مدیتیشن) را انجام دهید.

تمرین ۳: ذهن آگاهی می‌کند، بدن احساس می‌کند

1. در وضعیتی راحت بایستید یا بنشینید
2. یکی از چیزهایی را که در ذهنتان احساس می‌کنید و یکی از چیزهایی را که در بدن‌تان احساس می‌کنید نام ببرید. به این مثال توجه کنید: «بدنم آرام است و ذهنم هم احساس خوشحالی می‌کند.»
3. خوب، احساس من از این قرار است: «بدنم گرفته است و در ذهنم هم کمی احساس اضطراب می‌کنم.»
4. توپ را به سمت یکی از همراهان یا کودک دیگری که در دایره نشسته است قل بدهید (اگر خودتان توپ ندارید، به نوبت از توپ استفاده کنید)
5. حالا، جمله‌تان را بگویید و توپ را به سمت همراهان قل بدهید. «پایم می‌خارد و احساس حماقت می‌کنم.»
6. این بازی را تا جایی ادامه دهید که همه یک بار فرصت به‌اشتراک‌گذاری احساساتشان را داشته باشند.
7. حالا مکث کنید و دسته‌جمعی چند نفس عمیق بکشید.

منابع:

- UNICEF (<https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>)
- CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>)
- WHO (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>)
- بر اساس سند تهیه‌شده توسط Grandcare Home Health Services، ویرایش: الکساندرا نوتال - اسمیت، کارشناسی فیزیوتراپی، کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، مربی ورزشی دارای گواهینامه رسمی، مدیر سلامت و تندرستی iACT
- فهیم یونس، پزشک (twitter.com/FaheemYounus)

Hand washing technique with soap and water



1 Wet hands with water



2 Apply enough soap to cover all hand surfaces



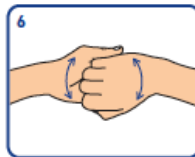
3 Rub hands palm to palm



4 Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced



5 Rub palm to palm with fingers interlaced



6 Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlocked



7 Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



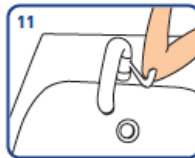
8 Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion



9 Rub each wrist with opposite hand



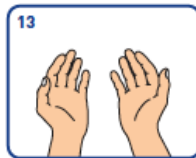
10 Rinse hands with water



11 Use elbow to turn off tap (if no elbow tap available use paper towel to turn off tap)



12 Dry thoroughly with a single-use towel



13 Hand washing should take 40-60 seconds

Issued by **deb** www.debgroup.com



Adapted from World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care 2009

UKLIT0477/0216

- روش صحیح شستن دست‌ها با آب و صابون
۱. دست‌هایتان را با آب خیس کنید
 ۲. به دست‌هایتان صابون بزنید. مقدار صابون باید به قدری باشد تا همه سطح هر دو دستتان را بپوشاند
 ۳. کف دست‌هایتان را به هم بمالید
 ۴. انگشت‌های یک دستتان را در فاصله بین انگشت‌های دست دیگران قرار دهید و روی دستتان را روی کف دست دیگران بمالید
 ۵. در حالیکه کف دست‌هایتان را به هم می‌مالید، انگشت‌های هر دست را در بین انگشت‌های دست دیگران قرار داده، به هم بمالید.
 ۶. انگشت‌هایتان را در هم قفل کنید و روی انگشت‌ها را به کف دست مقابلتان بمالید
 ۷. هر یک از انگشتان شست را در مشت دست مقابل بگیرید و با حرکات دورانی به دست مقابل بمالید
 ۸. نوک انگشت‌هایتان را با حرکات چرخشی به کف دست مقابل بمالید
 ۹. مچ هر کدام از دست‌هایتان را با دست مقابل بمالید
 ۱۰. دست‌هایتان را با آب بشوید
 ۱۱. شیر آب را با آرنجتان ببندید (اگر نتوانستید شیر آب را با آرنجتان ببندید، از دستمال کاغذی برای این کار استفاده کنید)
 ۱۲. با استفاده از حوله یک بارمصرف، دست‌هایتان را کاملاً خشک کنید
 ۱۳. دست‌ها را بین ۴۰ تا ۶۰ ثانیه بشوید