

گزارش عملکرد

کمیته دانشجویی #من_ماسک_میزنم
کانون های دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت روان دانشگاه فرهنگیان



دانشگاه فرهنگیان



کانون های دانشجویی همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان

دانشگاه فرهنگیان
معاونت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت
تابستان ۱۳۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه گیلان



کانون های دانشجویی بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه گیلان



رهبرانقلاب در ارتباط تصویری با نمایندگان مجلس:

**وقتی برخی ماسک نمی‌زنند
من از آن پرستار فداکار
خجالت میکشم**

عید صومعه
رهبرانقلاب اسلامی
۱۳۹۹/۰۴/۲۲

من وقتی می‌بینم بعضی‌ها همین چیز ساده، همین ماسک را نمی‌زنند، من از آن پرستار خجالت میکشم که آن‌ها را دارند فداکاری میکنند. من خواهش میکنم همه در این زمینه فعالیت کنند بتوانیم در ظرف مدت کوتاهی این زنجیره سرایت را قطع کنیم و کشور را به ساحل نجات برسانیم.

مجلس شورای اسلامی
KHAMENEI.IR

پیوستن به پوشش دانشجویی «#من - ماسک- می زنم» در دانشگاه فرهنگیان



دانشگاه فرهنگیان

معاونت دانشجویی دعوت کرد:

پیوستن به پوشش دانشجویی «
#من - ماسک- می زنم» در دانشگاه
فرهنگیان

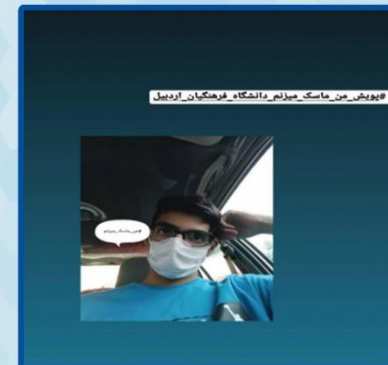


استان اردبیل

پردیس علامه طباطبایی اردبیل

ارائه پوستر

انتشار فراخوان



پیوستن دانشجو
معلمان و کارکنان
پردیس به پوشش

استان اردبیل

واحد آزادگان نیر

ارائه پوستر و بروشور



تب سنجی و توزیع ماسک و دستکش



انتشار پوستر و فراخوان از تلویزیون
سالن مرکزی



تعبیه دستگاه ضد عفونی



ضد عفونی مرکز



توجیه دانشجویان برای رعایت پروتکل



استان اصفهان

پردیس فاطمه الزهرا (س)

برگزاری مسابقه خاطره نویسی کرونا

طراحی پوستر



برگزاری دوره های آموزش مجازی از سایت آموزشی who ترجمه پوستر و مطالب آموزشی از سایت who



ارائه پاورپوینت آموزشی استفاده از ماسک

استان اصفهان

مرکز شهید آیت نجف آباد

طراحی پوستر



اطلاع رسانی پویش در کانال ها و گروه های دانشجویی مرکز

نشر مطالب در رابطه با ماسک و پویش در فضای مجازی



تشویق دانشجو معلمان به پیوستن به پویش
#من-ماسک- می زنم در فضای مجازی



#من-ماسک- می زنم

استان البرز

پردیس امیرکبیر البرز



طراحی بروشور

ساخت موشن گرافی

طراحی پوستر

توجه: طایفه برای استفاده صحیح از ماسک

- 1- دست‌ها را پیش از لمس ماسک با آب و صابون بشوید.
- 2- از ماسک‌های یک‌بار مصرف استفاده کنید.
- 3- ماسک را به گونه‌ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست هیچ فاصله‌ای نباشد.
- 4- پس از برداشتن ماسک، دست‌ها را به روش صحیح با آب و صابون بشوید یا ضدعفونی کنید.

نکته 1 از 3

1- در صورت عدم وجود ماسک، می‌توان از پارچه‌های تمیز و بدون آلودگی استفاده کرد.

2- ماسک‌ها را در جای مناسب و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

3- ماسک‌ها را به گونه‌ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست هیچ فاصله‌ای نباشد.

4- پس از برداشتن ماسک، دست‌ها را به روش صحیح با آب و صابون بشوید یا ضدعفونی کنید.

نکته 2 از 3

1- در صورت عدم وجود ماسک، می‌توان از پارچه‌های تمیز و بدون آلودگی استفاده کرد.

2- ماسک‌ها را در جای مناسب و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

3- ماسک‌ها را به گونه‌ای روی صورت قرار دهید که بین ماسک و پوست هیچ فاصله‌ای نباشد.

4- پس از برداشتن ماسک، دست‌ها را به روش صحیح با آب و صابون بشوید یا ضدعفونی کنید.

دانشگاه البرز پردیس امیرکبیر البرز

##من_ماسک_میزنم

کرونا هنوز تمام نشده ...
##کرونا را شکست می‌دهیم

طراح:
نگین میری خراسانی
دانشجوی کارشناسی
پویانمایی و انیمیشن

##من- ماسک - میزنم

تا بار دیگر بتوانم **لبخند**
کودکان سرزمینم را ببینم:

طراح پوستر: مریم فاتحی ورودی ۹۸ پردیس امیرکبیر استان البرز

دانشگاه فرهنگیان پردیس امیرکبیر البرز

یک ماسک کوچک، یک پیام بزرگ من مراقب تو هستم!

##من_ماسک_میزنم

##کرونا را شکست می‌دهیم

استفاده از ماسک ۸۵ درصد، رعایت فاصله فیزیکی یک متر، احتمال انتقال ویروس را کاهش می‌دهد.

طراح: سحر میری
s.mir137@gmail.com

##برای سلامتی خودمان - و عزیزانمان - ماسک بزنیم

##کرونا نادر کمین است

طراح: سحر میری

توزیع ماسک



طراحی بروشور



ارائه فایل ها آموزشی

۲) دهان و بینی خود را با ماسک
بد و مطمئن شوید که بین صورت شما و
هیچ فاصله ای وجود ندارد.

۳) زمانی که از ماسک استفاده می
کنید دست زدن به (جلوی) ماسک پرهیز
گره (جلوی) ماسک دست زدید، دست
دور را با آب و صابون بشوید یا با محلول
کلی ضدعفونی کنید.





استان ایلام

پردیس امام جعفر صادق (ع)

ارائه پوستر

چند توصیه کرونایی برای پوشش و خوراکی دانش آموزان



ماسک رفتن مؤثر است که

- به ماسک مربوط: دهان و بینی را کاملاً بپوشاند و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- نکته: در حین استفاده از ماسک‌ها، دور از استفاده و در صورت نیاز، دور از استفاده.
- نکته: قبل از قرار دادن آن روی صورت، دست‌ها را با آب و صابون یا دستمال آلوده تمیز کنید.

برای دور ماندن ماسک

آن را پشت از صورت‌تان جدا کنید. با فاصله در سطلی دیگر بپاشید و پس از آن دست‌ها را با آب و صابون یا دستمال آلوده تمیز کنید.

استفاده ماسک، خطر انتقال کرونا را ۴ برابر می‌کند

و مسکنه کرده

شستن مرتبه دست‌ها و آبی برای جلوگیری از انتقال و پخش کرونا

کانون همیاران سلامت پردیس امام جعفر صادق (ع)

کانون همیاران پردیس امام جعفر صادق (ع)

#من-ماسک-می‌زنم

#بخاطر ایران
#بخاطر همکارانم
#بخاطر سلامت خودم
#بخاطر شاگردانم
#بخاطر مردم جهان
#بخاطر خانوادهام
#بخاطر کودکان

و همین لباس زیباترین آویز...

کانون همیاران پردیس امام جعفر صادق (ع)

استان آذربایجان شرقی

پردیس علامه امینی

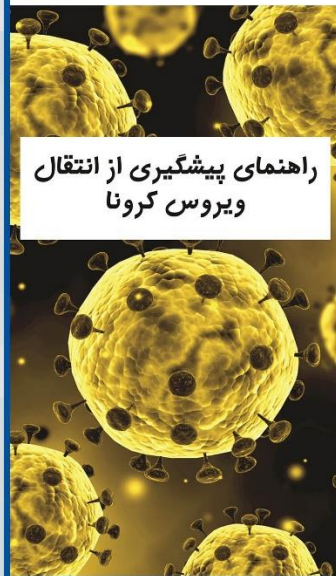
طراحی بروشور

طراحی پوستر

امور دانشجویی پردیس علامه امینی تبریز

#من_هم_ماسک_می_زنم

دانشگاه تبریز



راهنمای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

تکته بسیار مهم در این است که قبل از گذاشتن و برداشتن ماسک های پزشکی بر روی صورت و باید دست ها را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده پایه الکلی شست.

چگونگی در آوردن ماسک های پزشکی:

* قبل از دست زدن به ماسک برای برداشتن آن، دست های خود را با آب و صابون و مواد ضد عفونی کننده بهداشتی بشویید.

* نخ ماسک را از پشت سر و گوشتان بدون آنکه به جلوی ماسک دست بزنید؛ باز کنید.

* در هنگامی که ماسک را در می آورید، آن را به جلو هدایت کنید تا ماسک از صورتتان دور شود.

* ماسک های پزشکی یکبار مصرف می باشند و پس از استفاده از آن، فوراً آن را از بین ببرید.

* بعد از تماس با ماسک و در آوردن آن، دست های خود را بشویید.

* مطمئن باشید از موقعیت ماسک و اگر مرطوب شده باشد آن را عوض کنید.

روش صحیح استفاده از ماسک



پیشگیری و رعایت اصول بهداشتی مهم ترین توصیه متولیان سلامت کشور برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس جدید است:

یکی از سوالات رایج در پیشگیری از ابتلا به این ویروس، استفاده از ماسک های تنفسی است و اینکه آیا این ماسک ها در جلوگیری از انتقال ویروس مؤثرند؟

در این زمینه باید گفت که ماسک های مورد استفاده در مراکز درمانی که با عنوان ماسک های جراحی شناخته می شوند، کاربردها برای جلوگیری از ورود فطرات ریز مایعات و یا ذرات درشت معلق در هوا به سیستم تنفسی است.

مراقب باشیم تا پشیمان نشویم

من _ ماسک _ می زنم

امور دانشجویی پردیس علامه امینی تبریز



دانشگاه تبریز

استان آذربایجان شرقی

پردیس فاطمه الزهرا (س)

طراحی پوستر

طراحی بروشور

اسول صحیح ماسک زدن در هنگام شیوع کرونا

هنگام قرار دادن ماسک بر روی صورتان دقت کنید که روی دهان و بینی‌ها را به صورت کامل بپوشاند و بررسی کنید تا هیچ شکافی بین ماسک و صورتان نباشد. زمانی که ماسک مرطوب شد در اولین فرصت آن را تعویض کنید زیرا دیگر فایده صرف آن به اتمام رسیده است.

توجه داشته باشید که نباید از ماسک های یک بار مصرف چندین بار استفاده کنید.

برای برداشتن ماسک از روی صورتان آن را از پشت نگه دارید و قسمت جلوی ماسک که متعلق قرار می‌گیرد را لمس نکنید. بلافاصله پس از برداشتن ماسک آن را با مایع صابون یا آب و صابون خود را با مایع صابون شستشو دهید. ماسک‌ها را در سطلی که مخصوص این کار است قرار دهید و ماسک‌ها را دور بیندازید.

دانشجو معلم: مریم نجفی اقدم

سال تحصیلی ۱۴۰۰ - ۱۳۹۹



بایدها و نبایدهای استفاده از ماسک:

عدم استفاده از ماسک‌های آلوده.
بروز از قرار دادن ماسک زیر بینی.
عدم استفاده از ماسک‌های تار و کنده.
عدم لمس قسمت جلوی ماسک.
اجتناب از برداشتن ماسک حین صحبت با دیگران.
بروز از قرار دادن ماسک در محل خنک و دور از دیگران.
نست و شوی دست با آب و صابون بعد از لمس کردن ماسک.
ورس ماسک از نظر سلامت.
استفاده از ماسک زدن به سمت بیرون. قرار گرفتن قسمت جلوی ماسک در جهت بیرون.
عدم استفاده بین صورت و ماسک.
بروز از لمس کردن ماسک. برداشتن ماسک از قسمت بند آن.
دور کردن ماسک از ماسک صورت و ماسک ماسک.
استفاده از ماسک در محل‌های پر ترافیک بعد از قرار دادن در کسبه پلاستیکی.

ماسک مهمترین عامل پیشگیری از ابتلا به کرونا

بیش از ۸۵ درصد مبتلایان به کرونا فاقد علائم هستند.

با استفاده از ماسک در اماکن عمومی و رعایت فاصله گذاری از خود و دیگران در مقابل کرونا حفاظت کنیم

چه وقت از ماسک استفاده کنیم

برای جلوگیری از ابتلا افراد سالم به ویروس کرونا در مقابل اشخاص مشکوک به این ویروس، از ماسک استفاده کنید.

اگر سر به پا نشده می‌تواند از ماسک استفاده کند اگر از ماسک استفاده می‌کند باید طریقه درست استفاده از آن را بداند

#من_ماسک_میزنم

#من_زندگی_را_دوست_دارم

طرح از: ثنا بهتری - دانشجوی رشته آموزش ابتدایی - ورودی ۹۸ - پردیس فاطمه الزهرا، تبریز

استان آذربایجان غربی

پردیس علامه طباطبائی ارومیه



نصب پیام های
بهداشتی در قسمت
های مختلف



تب سنجی



ضد عفونی
قسمت های
مختلف



طراحی و بروشور



طراحی پوستر

برگزاری مسابقه مجازی
با عنوان پوشش من
ماسک می زنم توسط
همیاران سلامت



تقدیر از برگزیدگان
مسابقه مجازی پوشش
ماسک (مبارزه با کرونا)



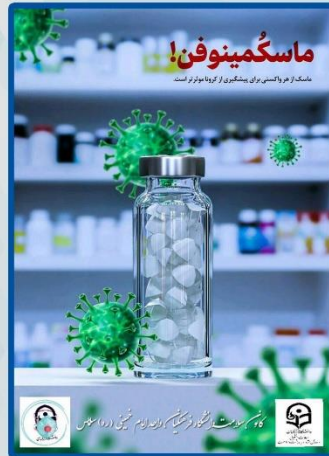
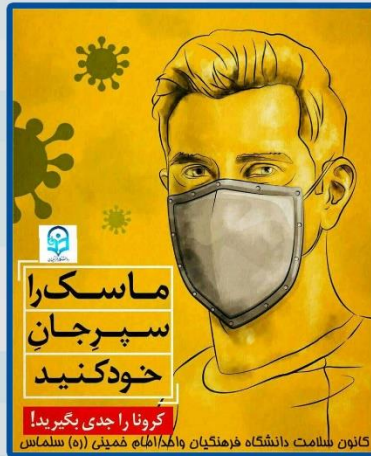
تشکیل ایستگاه سلامت
در ورودی قسمت اداری
پردیس و نصب پیام
های بهداشتی و توزیع
بروشور ماسک و
ضد عفونی برای مراجعین



استان آذربایجان غربی

واحد امام خمینی (ره) سلماس

طراحی پوستر

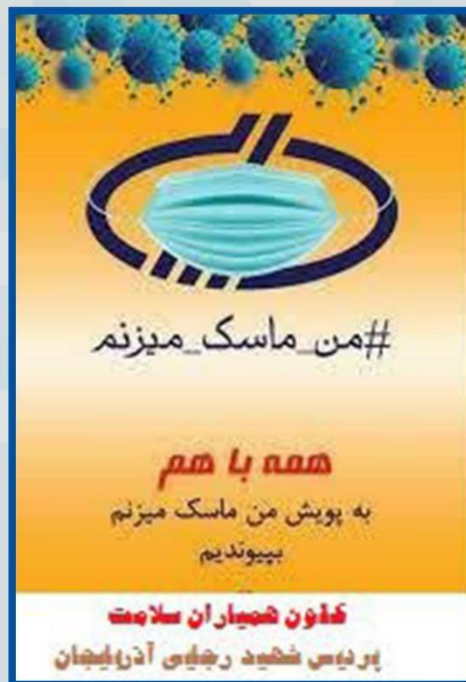


ساخت کلیپ

استان آذربایجان غربی

پردیس شهید رجایی

طراحی پوستر



استان آذربایجان غربی

مرکز شهید مطهری خوی

طراحی پوستر



ارائه کلیپ



استان بوشهر

پردیس های استان



طراحی پوستر



استان تهران

پردیس نسیمه



طراحی پوستر



استان تهران

واحد شهید شرافت



طراحی پوستر



ایجاد کانال برای کمپین



استان چهارمحال و بختیاری

پردیس های استان

گزارش تصویری

مراجعین محترم:

به دلیل رعایت و اهمیت سلامتی

خود و دیگران استفاده از ماسک

در این محل الزامی است.

باتشکر



نصب بنر و پلاکارد در محل کار



توزیع و استفاده از ماسک



سایت استان

طراحی پوستر



استان چهارمحال و بختیاری

مرکز شهید رجایی فرخ شهر

طراحی پوستر



The poster features a central illustration of a person wearing a green face mask, surrounded by a circular blue and green border. Above the person are two small circular icons: one showing a person wearing a mask and another showing a virus particle. The text is in Persian, providing information about COVID-19 prevention and statistics.

من
ماسک
میزنم

کانون همیاران سلامت و بهداشت
فرخ شهر

#من ماسک میزنم

ماسک از شما در مقابل ابتلا
به کرونا محافظت می کند...

COVID 19

استفاده از ماسک ۸۵ درصد، رعایت فاصله فیزیکی
یک متری ۸۲ درصد انتقال ویروس را کاهش می
دهد

کانون همیاران سلامت و بهداشت جسم و
روان مرکز آموزش عالی شهید رجایی
فرخ شهر

استان خراسان جنوبی

پردیس امام سجاده (ع)

انتشار مطالب #تلگرانه با کرونا



انتشار پوسترهای اطلاع رسانی، موشن گرافیک، کلیپ و ویدیوهای آموزشی



پیوستن همکاران به پوشش من ماسک میزنم



راه اندازی پوشش هر دانشجومعلم یک سفیر سلامت

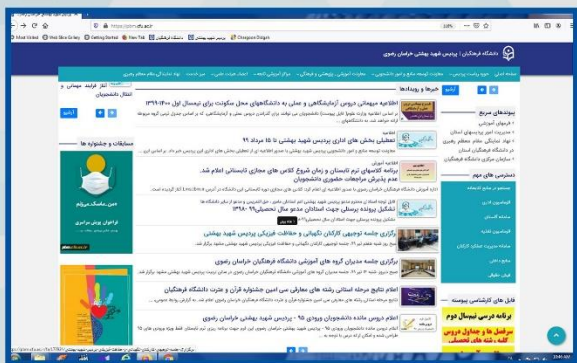
اطلاع رسانی به همکاران اداری درخصوص لزوم استفاده از ماسک و رعایت پروتکل های بهداشتی

استان خراسان رضوی

پردیس شهید بهشتی

اطلاع رسانی پوشش از طریق سایت دانشگاه

طراحی پوستر



استان خراسان رضوی

واحد شهید رجایی تربت حیدریه

برگزاری جلسه کارگروه پویش



برگزاری مسابقه

مسابقه بزرگ

✓ **#من_فیز_ماسک_میزم**

ویژه خانواده بزرگ دانشگاهیان
(اساتید، کارکنان و دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تربت حیدریه)

زمان مسابقه: یکم الی شانزدهم مرداد ۱۳۹۹

دانشگاهیان

پوستر

داپست

خامنه و دانشجو

۱. هر روز است شرکت کنندگان مجاز و مجاز دستور العمل هر بخش در مسابقه شرکت نمایند.

۲. شرکت در یک یا تمامی بخش های مسابقه مجاز است.

۳. به تمامی شرکت کنندگان مسابقه لوح تقدیر داده می شود.

مسابقه به نوبت اول تا سوم هر بخش جایزه نقدی خواهد داشت.

۴. جهت کسب اطلاعات بیشتر با جناب آقای علیرضا محمدی ۰۵۱-۱۶۱۶۶۶۰۱ تماس حاصل نمایید.

چند اثر منتخب در بخش عکاسی



چند اثر منتخب در بخش پوستر



استان خراسان شمالی

پردیس امام محمد باقر(ع)

ارائه پوستر



توزیع ماسک بین همکاران
توسط معاونت توسعه و
امور دانشجویی پردیس



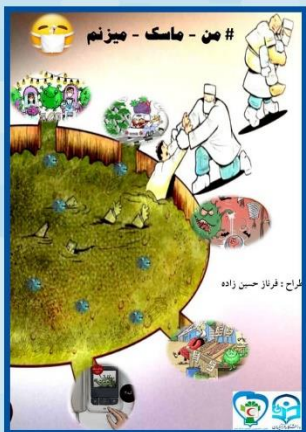
استفاده از ظرفیت پایگاه
سلامت



استان خوزستان

پردیس خدیجه کبری (س) دزفول

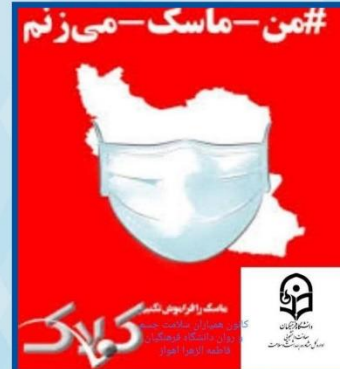
طراحی پوستر



استان خوزستان

پردیس فاطمه الزهرا (س)

ارائه پوستر



طراحی پوستر پردیس رسول اکرم (ص)



استان خوزستان

پردیس امام جعفر (ع) بهبهان

تهیه موشن پوستر



تهیه کلیپ آموزشی



برگزاری مسابقه خاطره نویسی و شعر

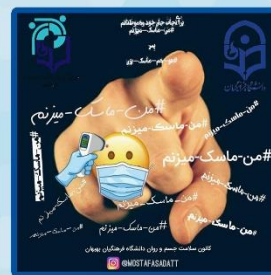
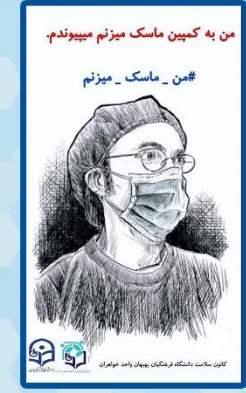
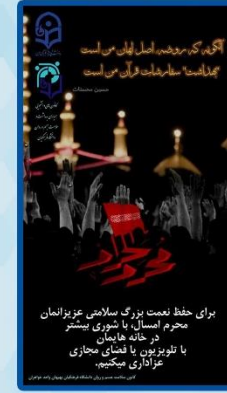


ارائه پوستر

استان خوزستان

پردیس امام جعفر (ع) بهبهان

طراحی پوستر



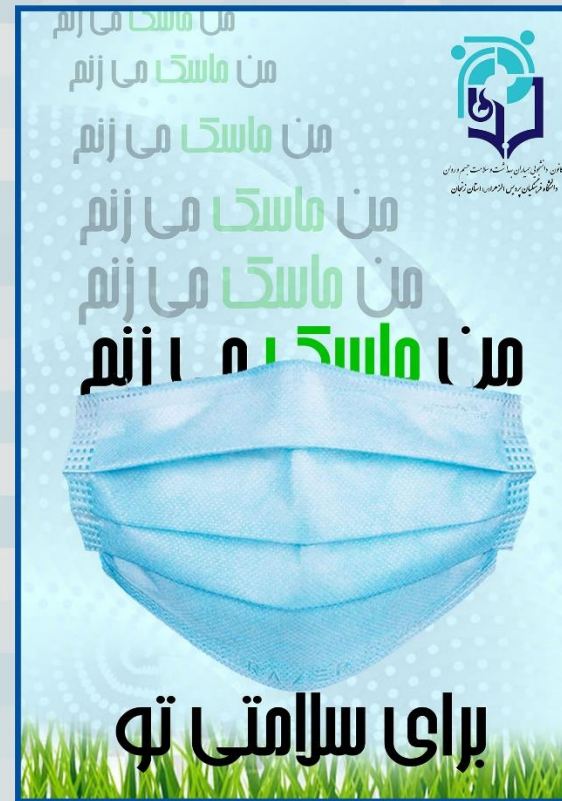


استان زنجان

پرديس الزهرا(س)



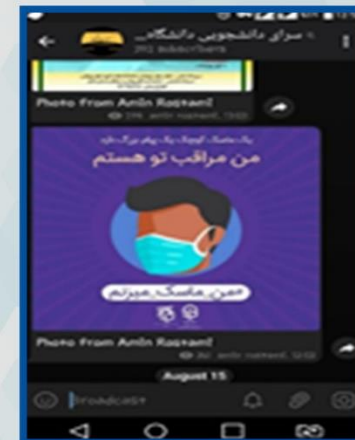
طراحی پوستر



استان سمنان

دانشگاه فرهنگیان سمنان

به اشتراک گذاشتن پوستر و پادکست پویش
برگزاری مسابقه دلنوشته در راستای #پویش من ماسک می زنم
تماس تلفنی و تصویری با دانشجویان و به منظور تقویت ارتباط مشاوران
تماس تلفنی و تصویری با دانشجویان و به منظور تقویت ارتباط مدیران سرا با دانشجویان
پاسخگویی به سوالات دانشجویان از طرف مدیران سرا و مشاوران به صورت مجازی
ارائه مطالب آموزشی در کانال سرای دانشجویی، نشریه طلوع و انجمن مشاوره
تهیه و اشتراک مطالب انگیزشی در فضای مجازی

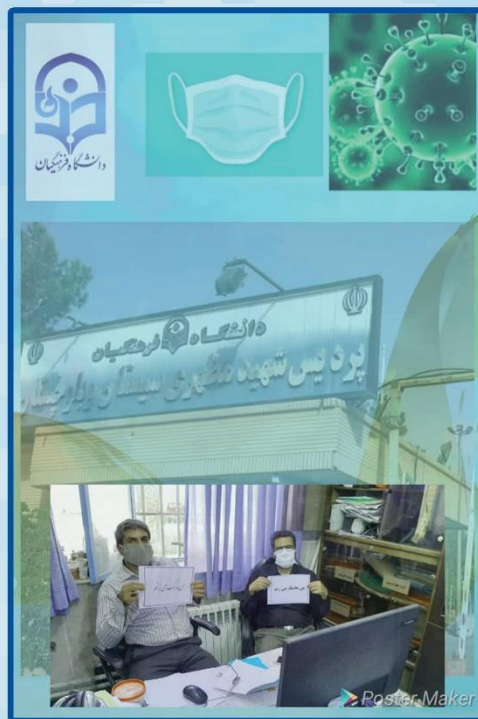


استان سیستان و بلوچستان

پردیس شهید مطهری زاهدان

طراحی پوستر

پیوستن دانشجو معلمان و کارکنان این پردیس به پوشش



استان سیستان و بلوچستان

پردیس رسالت

طراحی پوستر



طراحی بروشور



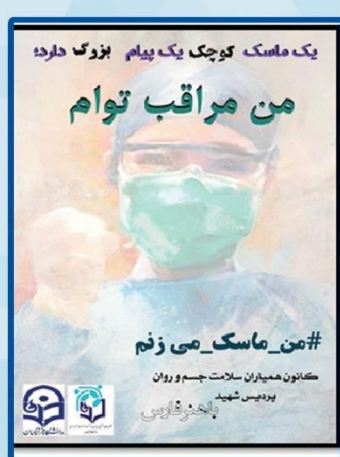
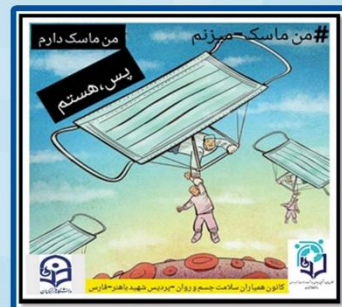
استان فارس

پردیس شهید باهنر فارس

- دعوت دانشجویان به پیوستن به پویش #من-ماسک-می زنم با ارسال پوستر در گروه ها، طراحی بروشور، ارائه مطالب خود مراقبتی و

پوستر ها:

پوستر خود مراقبتی:



پویش #من-ماسک-می زنم



استان فارس

پردیس شهید رجایی

مفاد بخشنامه و پوسترهای ارسالی در سایت پردیس و گروههای وات ساپ دانشجویان گذاشته شد

در خصوص اهمیت استفاده از ماسک و پیشگیری از کرونا اطلاع رسانی گردید

در محیط پردیس نیز روزانه به تعداد همکاران ماسک تهیه و از درب ورودی تحویل می شود

با نصب پوستر و متن هایی در خصوص اهمیت ماسک در پیشگیری از شیوع کرونا از ورود ارباب رجوع بدون ماسک جلوگیری می شود

و به دانشجویانی که به پردیس مراجعه می کنند در صورت نداشتن ماسک از درب ورود ماسک داده می شود



استان فارسی

واحد سلمان فارسی شیراز

تهیه پادکست صوتی



برگزاری مسابقه تبلیغ پوشش ماسک میزnm در فضای مجازی

برگزاری این چالش پوستر ضمیمه، در فضای مجازی در مجموع ۲۲۰۰ بازدید در یک روز داشته است. برندگان مسابقه خانم ها: سارا ملک نسب-سیده فاطمه ساسان تژاد- سارا فرزاد نیا



برگزاری مسابقه عکس سلفی با ماسک

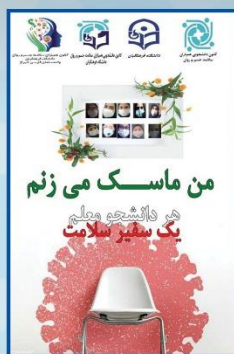
همراه با اهداء جوایز به برندگان مسابقه خانم ها مرصیه حبیبی و فاطمه جاویدی



اهدا جایزه و لوح تقدیر به برگزیدگان



تشویق دانشجویان به پیوستن به پوشش من ماسکم میزنم



برگزاری جلسه اعضای شورای مرکزی به صورت مجازی



برگزاری کارگاه مشاوره پیش از ازدواج به صورت مجازی



استان فارسی

واحد سلمان فارسی شیراز

ارائه پیام های بهداشتی و تهیه پوستر

کانون همیاران سلامت جسم و روان
کانون دانشجویان سلامت جسم و روان
کانون دانشجو معلمان سلامت جسم و روان
واحد سلمان فارسی شیراز

کودک آینده ساز ایران
من مراقب تو هستم
چون
ماسک می زنم

در دانشجو معلم
یک سفیر سلامت

مراقب سلامتی خود و دیگران باشیم

کانون همیاران سلامت جسم و روان
کانون دانشجویان سلامت جسم و روان
کانون دانشجو معلمان سلامت جسم و روان
واحد سلمان فارسی شیراز

برای تشکر از زحمات
کادر درمان
من هم ماسک می زنم

در دانشجو معلم
یک سفیر سلامت

دانشگاه فرهنگیان
واحد سلمان فارسی شیراز

روش های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

کرونا-را-شکست-می دهیم

 شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون	 انداختن دستمال کاغذی و ماسک استفاده شده در سطل زباله دربسته	 پرهیز از مصرف غذاهای خام یا نیم پز
 پرهیز از نرده های غیر ضروری در اماکن شلوغ	 پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه	 پرهیز از دست دادن رعایت فاصله یک متری

کانون همیاران سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان واحد سلمان فارسی شیراز

توصیه های مهم بهداشتی مقابله با کرونا در ماه محرم

ممنوعیت استفاده از طبل، سنج و وسایل مشابه
استفاده از ماسک به صورت مستمر
رعایت فاصله اجتماعی
تجمعات حداقلی
کاهش ساعات برگزاری مراسم
ممنوعیت جابه جایی هیئت ها و دسته روی
ممنوعیت هرگونه پذیرایی در مراسم عزاداری

یا حسین

استان فارس

مرکز آموزش عالی زینب کبری (س) کازرون

ارائه مقاله و کلیپ

در راستای پوشش من ماسک میزنم در مرداد ماه ۱۳۹۹ مرکز آموزش عالی کازرون مقاله ای تحت عنوان ۱۰ راه انتقال سریع ویروس کرونا که باید مراقب آنها باشید، تاثیر ماسک بر ویروس کرونا، راههای پیشگیری از ویروس کرونا را ارائه نمودند.

همچنین ویدئویی تحت عنوان همدیگر را دوست بداریم در راستای این پوشش پخش شد

تاثیر ماسک بر ویروس کرونا



روشنای اصلی انتقال ویروس کرونا

اطلاعات موجود حاکی از آن است که دو مسیر اصلی برای انتقال ویروس کووید-۱۹ وجود دارد:

۱. قطرات تنفسی
۲. تماس

قطرات تنفسی زمانی ایجاد می شود که فرد آلوده سرفه یا عطسه کند. هر شخصی که در تماس نزدیک (در فاصله یک متری) با فردی قرار بگیرد که علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه را دارد، در

از محافظت، کافی نیست و سایر اقدامات نیز باید اتخاذ شود.

جدای از اینکه ماسک زده خود را خیر، رعایت حداکثری بهداشت دست برای جلوگیری از انتقال کووید-۱۹ از انسان به انسان بسیار مهم است.

مطالعات مربوط به آنفلوآنزا، بیماری های شبیه آنفلوآنزا و کروناویروس های انسانی شواهدی را نشان می دهد که استفاده از ماسک پزشکی می تواند از انتشار قطرات عفونی از یک فرد آلوده به شخص دیگر و آلودگی احتمالی محیط توسط این قطرات جلوگیری کند.

شواهد محدودی وجود دارد مبنی بر اینکه استفاده از ماسک پزشکی توسط افراد سالم در خانه یا در تماس بیمار با بیمار یا در بین حرکت کنندگان در مجامع گرومی ممکن است به عنوان اقدامی پیشگیرانه مفید باشد.

۱۰ راه انتقال سریع ویروس کرونا که باید مراقب آنها باشید

کرونا ویروسی فراگیر است که به سرعت منتشر شده و می تواند طیف وسیعی از افراد را ظرف مدت کوتاهی مبتلا کند.

اسکالین

اسکالین ها می توانند نقل کووید ۱۹ باشند، اما سعی کنید خیلی نگران نشوید این امر زمانی می تواند خطرناک باشد که کسی از اسکالین برای عطسه استفاده کند، و نگاه ها هم در واقع محیط های بسیار بدی برای زنده ماندن ویروس ها هستند.



پله های برقی

پله های برقی، نرده های لوله ای و نوارها به طور بالقوه روزانه توسط هزاران نفر لمس می شوند، اگر شما مجبورید که از حمل و نقل عمومی استفاده کنید، به هیچ وجه از حضارها استفاده نکنید و بین آن بپاشید شستن دست های خود را هندسطلی کنید.

استگاه های خریداران یا بلیت

دستگاه های خریداران از جمله موارد بسیار شایع و خطرناک در انتقال ویروس هستند، به خاطر دانسته باشید که روزانه صدها نفر از این سیستم برای دریافت بلیت استفاده می کنند بنابراین بسیار مراقب باشید و تا آنجا که می توانید فعالیت ها و تراکتهای خود را به صورت اینترنتی انجام دهید. دستگاه های شارژ بلیت نیز در شرایط مشابه قرار دارند پس برای تمهید احتیاط بلیت های الکترونیک سعی کنید از تمهیدی که نهادهای مرتبط برای پرداخت و شارژ آنلاین در نظر گرفته اند، استفاده کنید.

دسته تبلی

کارشناسی مشاوره دستگاه فرهنگیان پنب گیری مردادماه ۹۹

راه های پیشگیری از ویروس کرونا



همدیگر را دوست بداریم!

#من-ماسک-می-زنم!

استان فارسی

واحد شهید مطهری شیراز

ارائه پیام های بهداشتی و تهیه پوستر



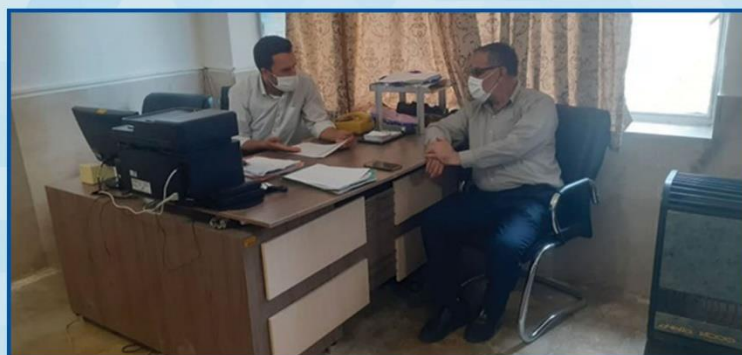
کرونا هنوز در کمین است....



من یک دانشجو معلم هستم و با زدن ماسک به
حفظ سلامت خود و دیگران کمک می کنم



پیشگیری و قطع زنجیره کرونا در اجتماع



پوشیدن ماسک میز همکاران در محیط کار، رعایت فاصله گذاری اجتماعی



با پوشیدن ماسک به طوری که بینی و دهانتان را کامل بپوشاند

استان فارسی

مرکز شهید بهشتی اقلید

پوشش من ماسک میزنم

با پیوستن استادان و کارکنان و دانشجویان این مرکز به پوشش همگانی من ماسک می زنم هم در فضای دانشگاه و هم در فضای مجازی و مشارکت در این امر نوعی تعهد و پذیرش مسئولیت فردی و اجتماعی است که همه افراد انسانی ناگزیر از آن هستند و این حرکت عملاً تشویقی به مشارکت عمومی می باشد که منجر به کنترل بیشتر بیماری کرونا و جلوگیری از شیوع آن می باشد.



استان قزوین

پردیس شهید رجایی قزوین

تولید ماسک

ضد عفونی

غربالگری

ارائه پیام های بهداشتی و تهیه پوستر



تهیه بسته ها





استان قزوین

بنت الهدی صدر قزوین

تولید ماسک

ارائه پیام های بهداشتی و تهیه پوستر



۸ وسیله در خانه که می تواند شما را بیمار کند

چاقو برقی
باکتری ها می توانند با دوام در کفچه چاقو برقی زنده بمانند.

تابش فرس
تابش فرس ها که در لوازم خانگی یافت می شود، می تواند باعث عفونت شود.

سروال
باکتری ها می توانند در درزهای سروال ها و شلوارها باقی بمانند.

اسفنج آشپزخانه
اسفنج ها می توانند محل تجمع باکتری ها باشند.

سرویس بهداشتی
سرویس بهداشتی ها می توانند محل تجمع باکتری ها باشند.

سرویس بهداشتی
سرویس بهداشتی ها می توانند محل تجمع باکتری ها باشند.

سرویس بهداشتی
سرویس بهداشتی ها می توانند محل تجمع باکتری ها باشند.

راهنمای استفاده صحیح از ماسک

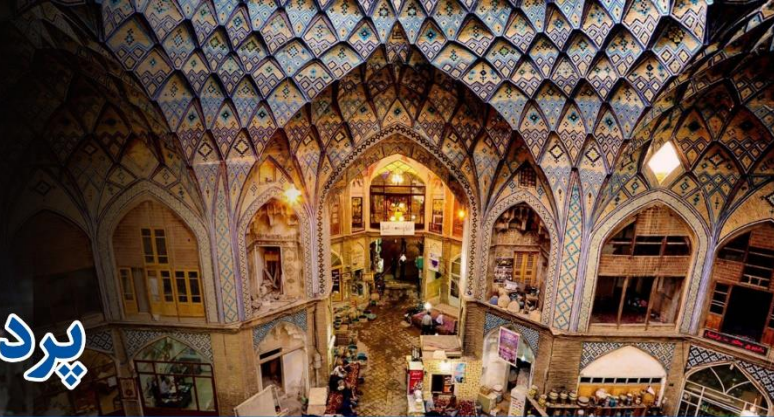
1. دست خود را پیش از پوشیدن ماسک با آب و صابون بشوید.
2. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
3. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
4. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
5. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
6. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
7. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.
8. ماسک را به گونه ای بپوشانید که تمام دهان و بینی شما را بپوشاند.

۷ ماده غذایی را هیچگاه دوبار گرم نکنید

1. گوشت: گوشت را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
2. مرغ: مرغ را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
3. ماهی: ماهی را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
4. تخم مرغ: تخم مرغ را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
5. لبنیات: لبنیات را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
6. حبوبات: حبوبات را پس از پختن دوبار گرم نکنید.
7. سبزیجات: سبزیجات را پس از پختن دوبار گرم نکنید.

استان قم

پردیس حضرت معصومه (س)



حضور در پایگاه های تهیه و دوخت ماسک و گان

طراحی پوستر



استان قم

پردیس آیت الله طالقانی (ره)



پیوستن دانشجو معلمان، کارکنان و اساتید پردیس آیت الله طالقانی (ره) به پوشش #من_ماسک_میزنم

استان کردستان

پردیس بنت الهدی صدر سنج

اطلاع رسانی از طریق کانال های خبری و اطلاع رسانی دانشگاه



مسابقه من ماسک میزنم



استان کرمان

دانشگاه فرهنگیان کرمان

نصب اطلاعیه

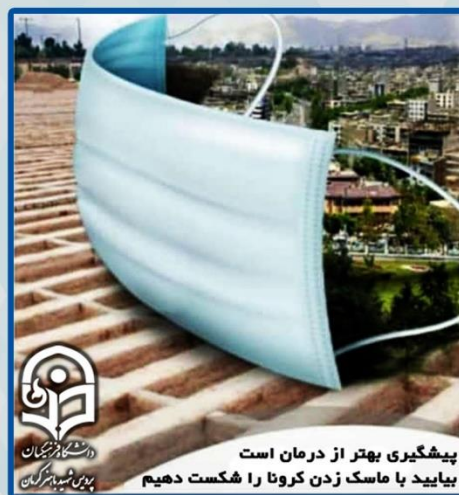


ماسک از شما در مقابل بیماری کرونا محافظت می کند

احتمال سرایت بیماری



#من_ماسک_می_زنم



طراحی پوستر



استان کرمانشاه

پردیس شهید رجایی

طراحی و نصب پوستر

ایجاد کانال



استان کرمانشاه

پردیس شهید صدوقی

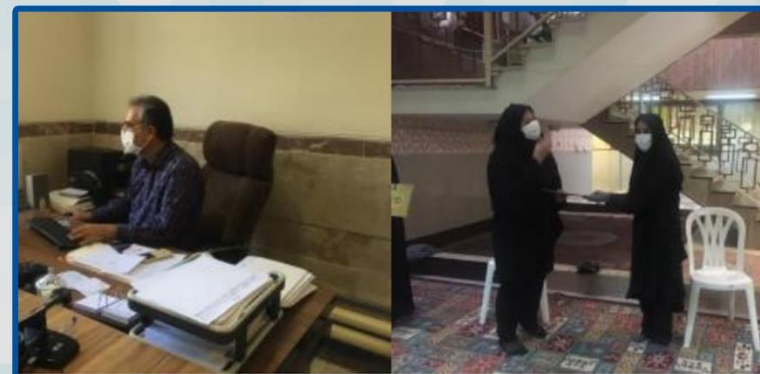
انتشار فایل های آموزشی



نصب تراکت



الزام به استفاده از ماسک



توزیع ماسک و دستکش



استان کهگیلویه و بویراحمد

پردیس کوثر یاسوج

طراحی پوستر





استان گلستان

پردیس امام خمینی (ره)

پوسترهای ارسالی



ارائه فراخوان پویش



بروشور ارسالی





جمهوری اسلامی ایران

استان گلستان

پردیس امام خامنه ای

ارائه‌پوستر

پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

#من-ماسک-می‌زنم



من ماسک می‌زنم ...
برای محافظت از تو



پردیس آیت الله خامنه ای گرگان

راهنمای صحیح استفاده از
ماسک در زمان کرونا



نحوه برداشتن ماسک



نحوه زدن ماسک



#من-ماسک-می‌زنم



زدن ماسک انتقال
ویروس کرونا را تا بیش از



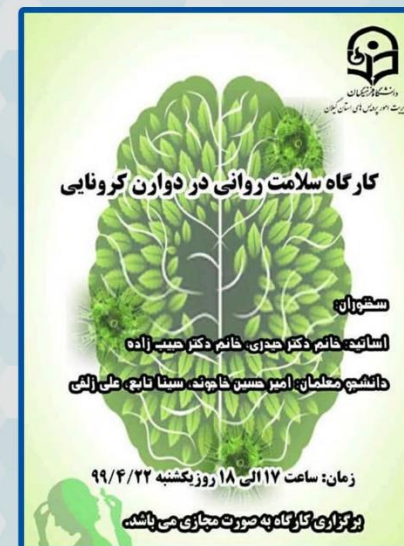
کاهش می‌دهد

استان گیلان

دانشگاه فرهنگیان گیلان



ارائه فایل های آموزشی



برگزاری کارگاه



ارائه پوستر

استان لرستان

پردیس آیت الله کمالوند

اطلاع رسانی

– نصب تراکت با ماسک وارد شوید در ورودی بخش های مختلف پردیس
جهت مراجعه کنندگان، دانشجویان و همکاران با توجه به اهمیت موضوع
– برگزاری مجازی مسابقه طراحی پوستر و ارائه ایده به صورت مجازی در
رابطه با پویش "من ماسک میزنم" برای دانشجویان

اطلاع رسانی و بارگذاری مطلب، پوستر، کلیپ، طنز تصویری
و ... در این زمینه در فضای مجازی



استان لرستان

مرکز زینب کبری (س) بروجرد و شهید میرشکاری الیگودرز

استفاده از ماسک



اطلاع رسانی



تاثیر استفاده از ماسک:

استفاده از ماسک (شامل انواع ماسک ساده یا ماسک جراحی) یکی از اقدامات پیشگیرانه‌ای است که می‌تواند شوع برخی بیماری‌های ویروسی تقسیمی از جمله کرونا-۱۹ را محدود نماید. با این وجود، استفاده از ماسک به تنهایی برای تأمین سطح مناسبی از محافظت، کافی نیست و سایر اقدامات نیز باید اتخاذ شود.

جدای از اینکه ماسک زده شود یا خیر، رعایت حداکثری بهداشت دست برای جلوگیری از انتقال کرونا-۱۹ از انسان به انسان بسیار مهم است.

مطالعات مربوط به انتقال، بیماری‌های شبیه آنفلوآنزا و کروناویروس‌های انسانی شواهدی را نشان می‌دهد که استفاده از ماسک پزشکی می‌تواند از انتشار قطرات عفونی از یک فرد آلوده به شخص دیگر و الودگی احتمالی محیط توسط این قطرات جلوگیری کند.




ارائه پوستر و پاورپونت

استان مازندران

دانشگاه فرهنگیان مازندران

ارائه پوستر



استان مرکزی

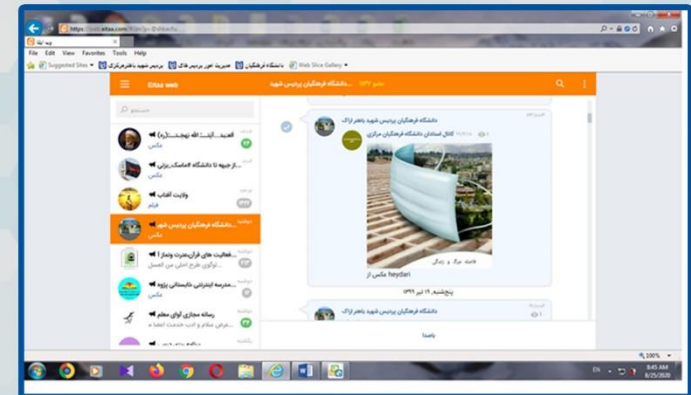
پردیس شهید باهنر

طراحی نصب بنر

اطلاع رسانی پوشش



انجام مرتب تب سنجی
نصب پوستر



استان مرکزی

پردیس زینب کبری (س)

ارائه بروشور

نکات مهم در استفاده از ماسک

قبل از برداشتن ماسک، دستان خود را توسط شویندهایی پایه الکلی یا آب و صابون تمیز کنید.

ماسک را گرفته و بررسی کنید سوراخ یا پارگی نداشته باشد.

قسمت فوقانی ماسک (محل قرارگیری تار نظری) را پیدا کنید. ماسک را روی صورت خود قرار دهید. تار نظری یا لبه سمت ماسک را فشار دهید تا قالب بینی شما شود.

این طریق ارائه شده است، اما به نظر نمی‌رسد که این، روش اصلی انتشار ویروس باشد.

لبه انتهایی ماسک را با پایین بکشید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.

بعد از استفاده، ماسک را در آدریبه‌های استیک راسی یا پشت گوش‌های خود خارج کرده و دوراند مراقب باشید که ماسک به صورت و لباس‌هایتان برخورد نکند.

بعد از استفاده، ماسک را سریعاً در یک سطح زیاده‌دار بیندازید.

سبب از استفاده از شویندهایی پایه الکلی، دستهای خود را تمیز کرده و یا در صورت مشخص بودن آلودگی دستها، آنها را با آب و صابون را بشویید.

E1061ham.afandari@yahoo.com

پرسش‌های رایج در مورد ویروس کرونا

آیا ممکن است کسی ویروس کرونا را داشته باشد اما مریض نباشد؟

به نظر می‌رسد که سرایت ویروس بیشتر زمانی انجام می‌شود که افراد دارای علائم و نشانه‌های بسیاری هستند.

انتشار ویروس می‌تواند پیش از بروز علائم نیز انجام شود. گزارشاتی در زمینه انتقال ویروس جدید کرونا از این طریق ارائه شده است، اما به نظر نمی‌رسد که این، روش اصلی انتشار ویروس باشد.

آیا ویروس کرونا به راحتی منتقل می‌شود؟

اینکه ویروس در میان افراد تا چه حد می‌تواند به راحتی منتقل شود، متغیر است. برخی از ویروس‌ها کاملاً آسان منتقل می‌شوند (مثل سرماخوردگی)، در حالی که برخی دیگر به راحتی منتقل نمی‌شوند. یک فاکتور دیگر آن است که آیا نحوه انتشار، پایدار است یا غیر پایدار.

ویروس که منجر به بیماری کرونا می‌شود، ظاهرآ به راحتی و به شکل پایدار در جامعه منتقل می‌شود. انتشار در جامعه بهانه‌ها می‌تواند که افراد در مکانی قرار داشته‌اند و به این ویروس مبتلا شده‌اند، و نمی‌دانند که چگونه و در کجا این کار انجام شده است.

راههای پیشگیری از ویروس کرونا

فاصله‌گذاری با افرادی که سرافه یا عطسه می‌کنند، رعایت کنید.

هنگامی که رعایت فاصله فیزیکی ممکن نیست، از ماسک استفاده کنید.

برای کمک به جلوگیری از انتشار بیماری‌های تنفسی، اقدامات زیر را انجام دهید:

- از تماس نزدیک با افراد بیمار اجتناب کنید.
- از لمس کردن چشم، بینی و دهان خودتان اجتناب کنید.
- به چشمه‌ها، بینی، یا دهانتان دست نزنید.
- دهان و بینی خود را تمیز کنید، سپس آن دستمال را به سرعت دور بیندازید.
- اشیا و سطوحی که با آنها سروکار دارید را دائماً پاک و ضدعفونی کنید.

اگر احساس بیماری می‌کنید، در خانه بمانید.

اگر تب، سرافه، یا دشواری در تنفس دارید، با پزشک مشورت کنید.

مرتب دست‌هایتان را بشویید. از آب و صابون یا شوینده الکلی برای شستنوی دست‌هایتان استفاده کنید.

بیماری ناشی از ویروس کرونا (کوید-۱۹) بیماری واگیرداری است که ویروس تازه کشف‌شده کرونا باعث بروز آن می‌شود.

اکثر افرادی که به بیماری کوید-۱۹ مبتلا می‌شوند، علائم خفیف تا متوسطی را تجربه می‌کنند و بدون نیاز به درمانی خاص بهبود می‌یابند.

کرونا بدون علائم یا خاموش

بعضی از افراد مبتلا به کوید-۱۹ بدون علائم هستند. یعنی هیچ علائم بارزی از کرونا یا علائم مربوط به آن، مثل سرافه، را از خود نشان نمی‌دهند.

ممکن است فرد بدون علائم بی آنکه اطلاع داشته باشد ویروس را به دیگران انتقال دهد.

هر کسی که جواب آزمایش مثبت شده اما علائمی ندارد باید فاصله -

این فرد باید در فضاهای عمومی که رعایت فاصله گذاری اجتماعی در آن دشوار است، ماسک بزند.

هر کسی که با فرد بیمار تماس داشته یا جواب آزمایش مثبت شده، چه علائم داشته باشد چه نداشته باشد، باید از فرایند فوق پیروی کند زیرا ممکن است فرد بدون اطلاع و آگاهی خود دچار کوید-۱۹ باشد.

علائم خفیف تا متوسط کرونا

تفاوت میان علائم خفیف و متوسط به درجه‌ی علائم بستگی دارد و درمان در این وضعیت کم‌وبیش یکسان است.

✓ شاخ‌کوبن علائم خفیف تا متوسط عبارتند از:

- تب بالای ۳۸ درجه
- اختلال در تنفس
- کودوب و صورت
- احساس درد یا فشار مداوم در قفسه‌ی سینه
- بروز گچی (یا وضعیت روانی فرق دارد)
- حتی وقتی دیگران نمی‌کنند فرد بیمار را بیمار کنند، به سخی بیمار می‌شود
- به طور میانگین، کسانی که دچار علائم شدید مانند تنگی نفس، می‌شوند ظرف ۸ روز بعد از ظهور سایر علائم دچار این حالت می‌شوند.

راه‌های انتقال کرونا

ماسک با حیوانات

ماسک با انسان

اشیا آلوده

هوا

استان همدان

پردیس شهید مقصودی

طراحی پوستر



استان یزد

پردیس شهیدان پانکتراد

طراحی و نصب پوستر

طراحی و تدارک برنامه های خلاقانه در قالب پوستر، پمفلت و بنر ...
نصب بنر و پوستر های اطلاع رسانی در خصوص راه های انتقال ویروس کرونا



الزام کارکنان و
دانشجو معلمان
و مراجع کنندگان
به استفاده از
ماسک



ضد عفونی و گند زدایی ساختمان
های اداری، نگهبانی و ...



نظارت کارشناس
بهداشت و
سلامت پردیس
ها بر اجرای
توصیه نامه های
بهداشتی



تهیه ملزومات
اساسی شامل
نوع
ماسک، دستکش،
وایتکس، اسپری
ضد عفونی و ...

شرکت دانشجو معلمان خصوصا
دانشجویان همیار در دوره های
مجازی برگزار شده





استان یزد

پردیس فاطمه الزهرا (س)

طراحی و نصب پوستر





کانون های دانشجویی بهداشت و سلامت جسم و روان
دانشگاه فرهنگیان



دانشگاه فرهنگیان

دانشگاه فرهنگیان
معاونت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت
تابستان ۱۳۹۹