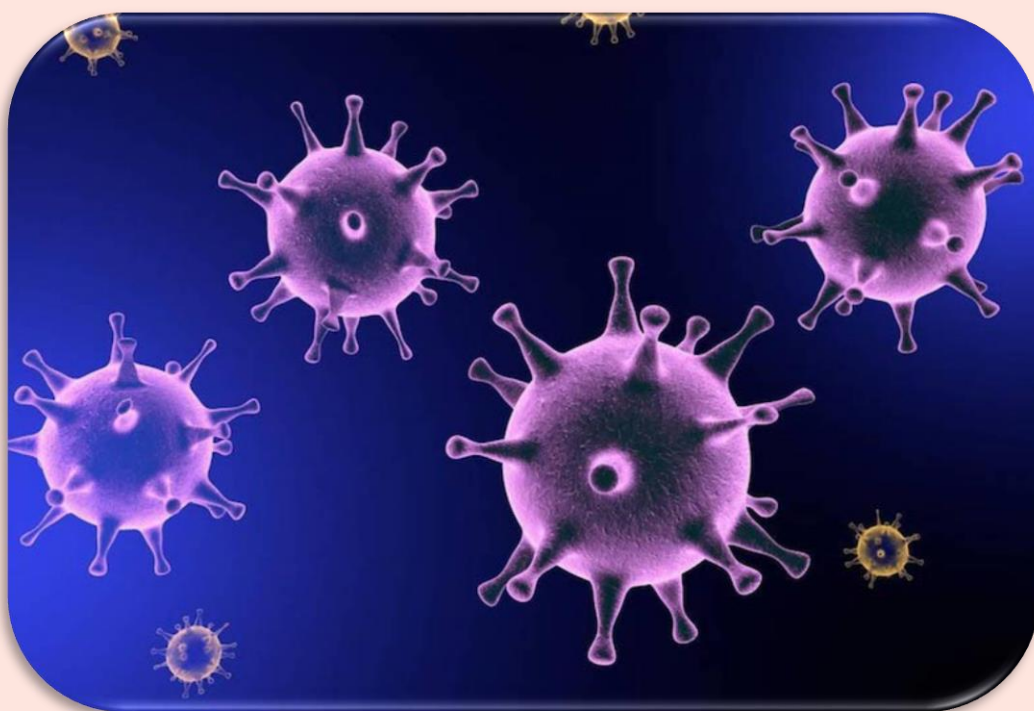




**عنوان جزوه:**

**«نقش رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در شیوع کرونا»**



**معاونت پژوهش مدرسه علمیه الزهراء(س) اردبیل**

**فروردین ماه ۹۹**

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	تعریف بهداشت
۲	تعریف اصطلاحی بهداشت
۲	بهداشت فردی
۲	بهداشت عمومی
۳	رعایت بهداشت فردی و اجتماعی مهمترین راه کنترل کرونا
۳	۱- شستن دست‌ها
۳	۲- استفاده از ماسک
۴	۳- تقویت سیستم ایمنی بدن از راه‌های پیشگیری و درمان کرونا
۵	۴- ضد عفونی کردن سطوح
۵	۵- شست و شوی لباس‌های بیرون
۶	۶- عدم ترک منزل
۶	۷- عدم خرید نان
۷	۸- عدم مصرف دارو
۷	درمان ویروس کرونا
۸	توصیه های بهداشتی و معنوی علمای حوزه برای غلبه بر کرونا
۱۰	نتیجه
۱۱	منابع

## مقدمه

کشور عزیز ایران مثل سایر کشورهای جهان مدتی است که درگیر یک بیماری ناشناخته ای به نام کرونا ویروس یا کووید ۱۹ شده است. در شرایط فعلی و اوضاع حاکم بر جامعه توجه به بیماری کرونا و ضرورت پرداختن به آن، از آن جهت اهمیت دارد که عدم وجود واکسن و همچنین نبود امکاناتی که توان مقابله با این ویروس را داشته باشد محرز است و در این وضعیت باید به فکر سلامتی خود و اطرافیان باشیم. بهترین کاری که باید انجام دهیم این است که پیشگیری کرده و با رعایت موارد بهداشتی و تقویت سیستم ایمنی بدن بتوانیم از بروز آن جلوگیری کرده و در عین حال بدون توجه به شایعات آرامش روانی خود را نیز حفظ کنیم.

بنابراین برای اینکه به این ویروس مبتلا نشویم، بهترین راه رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی در خانه و جامعه است و در این نوشتار به بررسی نقش رعایت بهداشت فردی و اجتماعی در شیوع کرونا ویروس می پردازیم.

## تعریف بهداشت

بهداشت در لغت عبارت است از: نیکو نگاهداشتن، نگاهداری تندرستی، سابقا حفظ الصحه می گفتند.<sup>۱</sup>

## تعریف اصطلاحی بهداشت

بهداشت، همان علم سلامتی است و پیرامون عواملی بحث می کند که در ایجاد زندگی سالم نقشی بر عهده دارند. برای بهداشت، تعریف های گوناگونی ارائه شده است اما در حال حاضر، تعریف مورد قبول، تعریف ذیل است: «بهداشت عبارت است از نگهداری و ارتقای سلامت و پیش گیری از بیماری و افزایش قدرت روحی، جسمی و اجتماعی در افرادی که به علت بیماری ناتوان شده اند.»<sup>۲</sup>

باید توجه داشت که برای تأمین سلامت، رعایت بهداشت در دو سطح فردی و بهداشت عمومی (اجتماعی) ضروری است. به همین جهت، بهداشت به دو گروه تقسیم می شود. هر دو بخش بهداشت مکمل یکدیگرند و رعایت بهداشت فردی به تنهایی برای تأمین سلامتی کافی نخواهد بود؛ زیرا انسان به صورت جدای از مردم و اجتماع زندگی نمی کند و رعایت یا عدم رعایت بهداشت فرد بر سلامتی سایر افراد تأثیر می گذارد، همان گونه که نوع رفتار سایر افراد در رعایت یا عدم رعایت بهداشت نیز بر این فرد اثرگذار خواهد بود.

## بهداشت فردی

بهداشت فردی، رعایت آن دسته از آداب و دستوراتی است که به انسان برای تأمین و نگهداری سلامت، کمک می کند و او را در وضعیت مطلوبی از این نظر، نگه می دارد به طوری که در آن وضعیت و شرایط، بتواند به راحتی فعالیت های روزانه خود را انجام دهد.<sup>۳</sup>

## بهداشت عمومی

بهداشت عمومی شامل مجموعه فعالیت ها و اقداماتی است که برای بالا بردن سطح سلامتی و توانایی یک جامعه و با همکاری مردم انجام می شود. در جهت تحقق بخشیدن بهداشت عمومی باید از تمام دانش ها و روش هایی که می تواند به حفظ سلامت فرد و جامعه کمک نماید، استفاده نمود.<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> - حسن، عمید، فرهنگ فارسی عمید، ۱۳۸۹، ص ۲۲۵.

<sup>۲</sup> - غلامرضا، نورمحمدی، بهداشت عمومی، ۱۳۹۳، ص ۲۸.

<sup>۳</sup> - محمدمهدی، اصفهانی، آیین تندرستی، ۱۳۸۳، ص ۸۱.

<sup>۴</sup> - نورمحمدی، ۱۳۹۳، ص ۲۹.

## رعایت بهداشت فردی و اجتماعی مهم‌ترین راه کنترل کرونا

نقش و همکاری مردم در کنترل ویروس کرونا بسیار تاثیرگذار است و می‌توان با پیشگیری و رعایت بهداشت فردی و اجتماعی این ویروس رو به راحتی مهار و از شیوع آن جلوگیری کرد. از آنجا که معمولاً برای بیماری‌های ویروسی از جمله کرونا ویروس درمانی شناخته شده وجود ندارد، بهترین راه درمان پیشگیری و کنترل گسترش این بیماری است. این مهم باید توسط تمام افراد یک جامعه و سایر جوامع در کشورهای دیگر به صورت جدی مورد توجه قرار بگیرد. در زیر به چند نکات از رعایت بهداشت فردی و اجتماعی اشاره می‌شود.<sup>۱</sup>

### ۱- شستن دست‌ها

دست‌های خود را باید مرتب و در هر بار به مدت ۳۰ ثانیه با صابون و مایع دستشویی به خوبی بشویید. اگر در بیرون از منزل هستید از ژل‌های آنتی‌باکتریال، دتول، اسپری الکل و یا پدهای الکلی استفاده کنید.



### ۲- استفاده از ماسک

در بیرون از منزل ماسک بزنید. چند عدد ماسک به همراه خود داشته باشید و هر ساعت آن را تعویض کنید. هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بگیرید و دستمال استفاده شده را در درون یک کیسه قرار داده و آن را در سطل زباله بیندازید.

<sup>۱</sup> - هنر زندگی، honarehzendegi.com

### چند گام برای استفاده صحیح از ماسک

**دست های خود را بشویید.**  
قبل از استفاده

۱



**ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید.**

۲



**ماسک را روی بینی دهان و چانه خود قرار دهید.**

۳



**بعد از فیکس کردن موقعیت ماسک روی صورت، کش بالا را پشت سر و کش پایین را زیر گوش قرار دهید.**

۴



**سیم فلزی نازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به صورت شما بچسبند.**

۵



**اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می کند با فیکس کردن کش ها آن را بر طرف کنید.**

۶



**در حین دم و بازدم چرخه تنفس را چک کنید.**

۷



**نکات بهداشتی**

- از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید.
- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید.
- ماسک را در نایلون قرار داده در سطل زباله بیندازید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

### ۳- تقویت سیستم ایمنی بدن از راه های پیشگیری و درمان کرونا

این ویروس بر روی افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است شدید عمل کرده و آنها را از پای درمی آورد. به همین دلیل اگر فکر می کنید ضعیف هستید، در گذشته رژیم غذایی سخت گرفته اید، سابقه بیماری خاصی را داشته اید و... حتماً سعی کنید از مکمل ها، آب پرتقال و میوه های تازه استفاده کنید و در خانه بمانید.

### از کرونا نترسید؛ مقاومت بدن را بالا ببرید - ۲



کمیته ملی استاندارد

**ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن**

**B9 K A C B6 E D3**



معاونت آموزش

**منابع غذایی ویتامین A**

- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

**منابع غذایی ویتامین K**

- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

**منابع غذایی ویتامین B9**

- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

**منابع غذایی ویتامین C**

- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پایایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

**منابع غذایی ویتامین B6**

- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

**منابع غذایی ویتامین E**

- فندق، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

**منابع غذایی ویتامین D3**

- ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر

خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستهاست  
• با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

#### ۴- ضد عفونی کردن سطوح

سطوح مختلف در منزل را مرتب ضد عفونی کنید. گوشی موبایل، لپ تاپ، تبلت، دستگیره‌ها، کلید و پریز و هر چیزی که فکر می‌کنید دائماً به آن دست می‌زنید.



#### ۵- شست و شوی لباس‌های بیرون

اگر مجبورید هر روز سرکار بروید لباس‌های خود را هر روز تعویض کنید. یک لباس را هر روز نپوشید. وقتی به منزل آمدید لباس‌های بیرون خود را در راهرو تعویض کرده و درون ماشین لباسشویی بیندازید و با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه بشوید. با لباس‌های بیرون تا اتاق خواب خود نروید.



## ۶- عدم ترک منزل

بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری عدم ترک خانه است. تا می‌توانید در منزل بمانید. اگر مواد غذایی در خانه به اتمام رسید به صورت تلفنی و یا اینترنتی از فروشگاه‌ها و سوپر مارکت‌ها خرید کنید و آن را درب منزل دریافت کنید و بلافاصله همه مواد غذایی که پوشش شیشه‌ای و یا پلاستیکی دارند را ضد عفونی کنید و کیسه‌های خرید را دور بریزید.



## ۷- عدم خرید نان

سعی کنید روش‌های تهیه نان خود را در این روزها تغییر دهید. نانوبایی‌ها در ایران به صورت سنتی عمل می‌کنند و متأسفانه همان فردی که نان را به شما تحویل می‌دهد، پول را حساب می‌کند و ممکن است نان شما دچار آلودگی شود. از این رو نان را در خانه خودتان بپزید. دستورات مختلف آن را به راحتی می‌توانید در اینترنت پیدا کنید.





## ۸- عدم مصرف دارو

برخی فکر می‌کنند برای درمان کرونا باید از آنتی بیوتیک استفاده کنند. از این رو روزانه قرص‌های چرک خشک کن مانند آموکسی سیلین و یا سیفیکسیم را مورد مصرف قرار می‌دهند. هرگز از چنین داروهایی در منزل استفاده نکنید. این داروها برای درمان عفونت‌های باکتریایی هستند نه عفونت‌های ویروسی، از این رو می‌توانند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف کنند.<sup>۱</sup>



## درمان ویروس کرونا

متأسفانه هنوز هیچ راه درمان قطعی و واکسنی برای آن وجود ندارد، همانطور که برای سرماخوردگی نیز نمی‌توان واکسن و راه حل مشخصی معرفی کرد. به عبارتی باید به روش‌های مختلف به کمک سیستم ایمنی بدن خود رفته و با رعایت نکاتی که گفته شد سعی کنید به مقابله با این ویروس پردازید.



<sup>۱</sup> - باشگاه خبرنگاران جوان، [www.yjc.ir](http://www.yjc.ir)

## توصیه های بهداشتی و معنوی علمای حوزه برای غلبه بر کرونا



شماری از اعضای شورای عالی، جامعه مدرسین، اساتید و مسؤولان حوزه در گفت و گوهایی کوتاه با خبرگزاری رسا به بیان توصیه های بهداشتی و اخلاقی برای غلبه بر کرونا پرداختند. به توصیه های برخی از آنان اشاره می شود:

### آیت الله سید احمد خاتمی عضو شورای عالی حوزه و عضو مجلس خبرگان رهبری:

در عرصه این گونه مسائل هرکس باید به وظیفه خودش عمل کند، مسؤولان بهداشت کشور بحمدالله در این عرصه وارد شده اند که از آنها تشکر می کنیم، اما از مسؤولان معنویت کشور که حوزه ها در خط مقدم هستند انتظار می رود که در این عرصه فعال وارد شوند و اعتقادات را تقویت کنند. به همان اندازه که مسؤولان بهداشت کشور برای بهداشت جسم مردم تلاش می کنند، روحانیان باید در ستادی به افزایش معنویت در مردم بپردازند و دعای هفتم صحیفه سجادیه سفارش می شود.

### آیت الله سید هاشم حسینی بوشهری رییس شورای عالی حوزه های علمیه:

برای برطرف شدن این مشکل نکته اول مسأله رعایت و مراقبت های پزشکی از جمله ضد عفونی و پرهیز از مسافرت ها و شرکت در تجمع ها است و نکته دوم آن که در کنار همه این مسائل و مراقبت ها، ما کنار گنجینه گرانبهای دعا و توسل به اهل بیت (ع) هستیم که با توجه به سفارشی که رهبر معظم انقلاب کردند و از لسان معصومین هم وارد شده، نماز جعفر طیار خیلی مورد تأکید و سفارش است و نماز بسیار مجربی برای استجاب دعا است.<sup>۱</sup>

### آیت الله سید محمد غروی عضو شورای عالی حوزه و عضو جامعه مدرسین:

کرونا یکی از ابتلائی است که بیش از صد کشور جهان با آن دست پنجه نرم می کنند، که باید گریز و درمان از آن را جدی بگیریم که بهترین آن این است که تا جایی که می شود رفت و آمدهای غیر ضروری را قطع کنیم

<sup>۱</sup> - رسا نیوز، - rasanews.ir

و بیشتر در خانه بمانیم و از طرف دیگر روحیه انسان نقش بسیار مهمی در مقاومت بدن دارد به همین جهت در ماه رجب که رحمت الهی ریزش می‌کند، توجه به دعا و توسل به ائمه ضروری است.

### آیت الله ابوالقاسم علیدوست استاد درس خارج حوزه علمیه قم:

ما نظام بهداشت در اسلام داریم که اگر کسی بهداشت مورد نظر اسلام را مراعات کند از خیلی از آسیب‌ها در امان می‌ماند همچنانکه مطالب زیادی فقه‌های ما در اطعمه و اشربه مطرح کرده‌اند و این نظافت تا مرزی پیش می‌رود که النظافه من الایمان یک شعار تلقی می‌شود؛ باید بدانیم که آلودگی جسمی و روحی انسان را به خطر می‌اندازد که برای مقابله با آلودگی جسمی باید به نظافت ظاهری و برای نجات از آلودگی معنوی باید به دعا و مناجات روی بیاوریم.<sup>۱</sup>

## نتیجه

کشور ایران نیز به مانند سایر کشورها درگیر یک بیماری ناشناخته به نام کرونا ویروس شده است که تا کنون هیچ راه درمانی ندارد و جان بسیاری از مردم جهان را گرفته است. با توجه به توصیه های وزیر بهداشت و درمان و توصیه های علمای اسلام، تنها راه پیشگیری از این بیماری ناشناخته رعایت بهداشت فردی و اجتماعی است. بایستی برای حفظ جان خود و اطرفیان به این توصیه ها عمل کرد و یکی از این راه های پیشگیری در خانه ماندن است. اگر مردم به این توصیه ها عمل کنند و بهداشت خود را در خانه و جامعه رعایت کنند، جلوی شیوع این بیماری گرفته می شود و شرایط کنونی به وضعیت عادی باز می گردد.

## منابع

- ۱- اصفهانی، محمدمهدی، **آیین تندرستی**، تهران: تندیس، ۱۳۸۳.
- ۲- نورمحمدی، غلامرضا، **بهداشت عمومی**، قم: مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۳.
- ۳- عمید، حسن، **فرهنگ فارسی (جلد ۱) عمید**، تهران: نشر رهیاب نوین هور ۱۳۸۹.
- ۴- رسا نیوز، [rasanews.ir](http://rasanews.ir)
- ۵- باشگاه خبرنگاران جوان، [www.yjc.ir](http://www.yjc.ir)
- ۶- هنر زندگی، [honarehzendegi.com](http://honarehzendegi.com)