



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی دانشگاه آستان قدس

اطلاعیه شماره ۲۲

۱- با توجه به شیوع عفونت های حاد تنفسی (کورونا ویروس جدید= COVID-19) در مناطق مختلف دنیا آخرین آمار مبتلایان به این عفونت طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی تا تاریخ ۲۶ فوریه ۲۰۲۰ (۷ اسفند ماه ۱۳۹۸) به شرح ذیل می باشد:

کل مبتلایان در سطح جهان: ۸۱۱۰۹ مورد

مبتلایان در کشور چین: ۷۸۱۹۱ مورد (۲۷۱۸ مورد مرگ در کشور چین)

مبتلایان در خارج از چین: ۲۹۱۸ مورد در ۳۷ کشور (۴۳ مورد مرگ)

۲- با اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری چگونه برخورد کنیم؟

- دست هایتان را مکرراً با آب و صابون مایع بشوید. این کار موثرترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری است.
- به دنبال دریافت اطلاعات از منابع معتبر مثل سازمان بهداشت جهانی، وزارت بهداشت و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی باشید.
- قبل از بازنشر اطلاعات و اخبار از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.
- اگر برای رعایت ایمنی ساعات طولانی در منزل هستید، سعی کنید در خانه فعال باشید و بیکار نمانید. تحرک کافی داشته باشید و حتی در خانه ورزش کنید.
- سعی کنید بر مواردی که روی آن کنترل دارید تمرکز کنید. از روش هایی که قبلاً برای کاهش اضطراب و استرس شما موثر بوده استفاده کنید. برای مثال روش های آرام سازی را به کار ببرید. خود را سرگرم کنید. فیلم تماشا کنید یا هر فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند.
- اگر احساس می کنید تحت فشار زیادی هستید یا انجام کارهای روزمره برای شما سخت شده، با پزشک، روان پزشک یا روان شناس مشورت کنید.
- از جمع های پر تنش دوری کنید.
- در مورد نگرانی ها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید.
- ساعت هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید.

۳- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه