

مقدمه:

پیشگیری و کنترل بیماری های حاد تنفسی در مدارس به عنوان یکی از مهمترین اماکن تجمعی با حدود ۱۷ میلیون دانش آموز اهمیت بالایی دارد.

هر ساله با بازگشایی مدارس و فرا رسیدن فصل پاییز و زمستان، انواع بیماریهای تنفسی رخ می دهد. تجمع دانش آموزان در محیط مدرسه زمینه را برای فعالیت انواع ویروسها که به علت عدم رعایت صحیح بهداشت فردی به سرعت انتقال می یابد، فراهم می کند. از این جمله می توان به کووید ۱۹ و آنفلوانزا و سایر بیماریهای حاد تنفسی اشاره نمود.

علائم عمومی بیماری و مشترک بیماریهای ناشی از چنین ویروسهایی به شرح ذیل می باشد:

- شروع حاد حداقل سه و یا بیشتر از علائمی چون تب، سرفه، ضعف عمومی/ خستگی مفرط، سردرد، درد عضلانی، گلو درد، آبریزش بینی، تنگی نفس، بی اشتها/ تهوع/ استفراغ، اسهال
- گاهی در شروع بیماری تب دیده نمی شود.

توصیه های ضروری در زمینه انجام واکسیناسیون کرونا و آنفلوانزا به شرح ذیل می باشد:

- توصیه می شود همه افرادی که تاکنون دو نوبت واکسن کووید ۱۹ را دریافت نکرده اند نسبت به دریافت واکسن خود اقدام نموده و همچنین دانش آموزان و کلیه افراد پرخطر مبتلا به بیماریهای زمینه ای شامل: قلبی، ریوی، بدخیمی، دیابت، سالمندی و سایر بیماران، طبق نظر پزشک معالج، در صورتی که از آخرین نوبت تزریق واکسن کووید ۱۹، یکسال گذشته باشد، نسبت به تزریق واکسن کووید ۱۹ اقدام نمایند.
- واکسن آنفلوانزا برای گروه پرخطر شامل (سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماریهای نقص سیستم ایمنی یا سرطان، دیابت، بیماران قلبی، کلیوی، کبدی و ریوی) و در معرض خطر از اهمیت بیشتری برخوردار است. (لازم به ذکر است واکسیناسیون الزامی نمی باشد).
- رعایت بهداشت فردی به ویژه شستشوی مرتب و صحیح دستها و رعایت آداب سرفه

روش صحیح شستن دستها در ۱۰ مرحله:

- دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را به صابون آغشته کنید.
- کف دست ها را با هم بشویید.
- بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشویید.
- بین انگشتان را از قسمت کف دست بشویید.
- نوک انگشتان را در هم 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 را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

بر مبنای آخرین مصوبات کمیته علمی کشوری کرونا (اردیبهشت ماه ۱۴۰۲) در مکانهای شلوغ و سرپسته با تهویه نامطلوب موارد زیر رعایت شود:

- استفاده از ماسک در حضور فرد مبتلا به بیماریهای کووید و آنفلوانزا در هنگام حضور در جمع
- استفاده از ماسک برای افراد در معرض خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی (افراد پرخطر دارای بیماریهای زمینه ای شامل: قلبی، ریوی، بدخیمی، دیابت، سالمندی و سایر طبق نظر پزشک معالج)
- استفاده از ماسک در فرد دارای علائم ابتلا به کووید و آنفلوانزا قطعی هنگام حضور در جمع
- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری پرهیز از حضور در تجمعات و دورهمی در فضاهای بسته بدون تهویه مناسب، توصیه می شود.

- آموزش و اطلاع رسانی خطر و علائم بیماری های تنفسی واگیر با توان ایجاد همه گیری با تاکید بر کووید ۱۹ و آنفلوانزا و سایر بیماریهای حاد تنفسی (دارای علائم حاد تنفسی منجمله تب، سرفه، ضعف عمومی/ خستگی مفرط، سردرد، درد عضلانی، گلو درد، آبریزش بینی، تنگی نفس، بی اشتهایی/ تهوع/ استفراغ، اسهال) برای دانش آموزان، والدین و کارکنان مدارس انجام پذیرد.
- ((تهویه مناسب طبق شیوه نامه های ابلاغی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (در انتهای این شیوه نامه قید شده است).

اصول پایه :

- انجام ارزیابی دوره ای مدرسه و اقدام برای رفع مغایرت ها براساس خودکنترلی و خودارزیابی
- انجام مراقبت سندرومیک 1 (با تأکید بر سندرم شبه آنفلوانزاو سندرم عفونت شدید تنفسی) و خود ارزیابی و آموزش برای همه ی افرادی که تحت هر عنوان (معلم، دانش آموز، والدین و ...) وارد مدرسه می شوند الزامی است.
- اجرای برنامه های آموزش سلامت و رعایت بهداشت فردی برای دانش آموزان و مخاطبان به صورت حضوری و مجازی (برنامه کاربردی شاد)
- شناسایی، جداسازی، پیگیری و ارجاع دانش آموزان دارای علائم توسط مراقب سلامت (مدرسه و پایگاه سلامت)/ رابط سلامت آموزش دیده به مراکز درمانی و مراکز خدمات جامع سلامت
- آموزش نیروهای خدماتی و نظارت بر عملکرد آنها به منظور اجرای دقیق برنامه مدون بهداشتی مدرسه
- آموزش متصدی پایگاه تغذیه سالم مدرسه و نظارت بر عملکرد آنها (تاکید بر بروزرسانی کارت بهداشت)
- داشتن ارتباط و تعامل با مخاطبان و مسئولان نظارتی/ مدیریتی مافوق برای هرگونه فعالیت های اطلاع رسانی و اصلاحی
- همکاری انجمن اولیاء و مربیان برای آموزش به خانواده ها برای رعایت اصول بهداشت فردی، پیشگیری و کنترل بیماری های تنفسی و عدم حضور دانش آموز دارای علائم در مدرسه با گواهی پزشک (براساس آخرین شیوه نامه و دستورالعمل صادر شده)
- حضور دانش آموزان در کلاس ها ترجیحاً با رعایت فاصله ایمن
- حتی الامکان اجتناب از هرگونه تجمع در مکان های بسته با تهویه نامناسب
- باز کردن درب ها و پنجره ها برای تهویه در طول برگزاری کلاس بطور مکرر و در زنگ تفریح
- بهره برداری از فضای حیاط با رعایت استانداردهای بهداشت محیط در مناطقی که از نظر آب و هوایی مساعد هستند
- در صورت داشتن سرویس ایاب و ذهاب دانش آموزان و کارکنان به مراعات مراقبت سندرمیک و ترجیحاً عدم حضور افراد دارای علائم و یا الزاماً با ماسک دقت شود.
- در فضاهای عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس، کارگاه ها و مسیر ورود و خروج حتی الامکان فاصله ایمن رعایت شود.
- فعالیت های ورزشی فرهنگی در فضاهای بسته، با رعایت فاصله و تهویه مناسب انجام شود.
- ارائه خدمات آموزشی در مدارس استثنائی، پیش دبستانی و ابتدایی بدلیل قرار گرفتن این دانش آموزان در شرایط گروه های آسیب پذیر با توجه به رعایت نکات بهداشتی و با دقت بیشتری انجام شود. فعالیت توانبخشی مدارس استثنائی با رعایت شیوه نامه بهداشتی مراکز خدماتی و درمانی با توصیه بر واکسیناسیون تکمیلی کووید ۱۹ و در صورت نیاز و تأکید بیشتر بر مراقبت سندرمیک بلامانع است.
- لازم است در شناسایی فرد مشکوک و مبتلا در مدرسه و معرفی به مرکز خدمات جامع سلامت منتخب، با ادارات آموزش و پرورش و مرکز بهداشت شهرستان از قبل هماهنگی لازم انجام شود.

تنظیم مراقبت سندرمیک به عنوان یک الگوی جدید در نظام مراقبت بیماریها خواهد توانست این فاصله ها را کمتر نموده و ما را به یک تشخیص مظنون برساند که با اجرای این روش نو میزان دستیابی به تعداد بیشتر از مبتلایان براساس نشانگان بیماری محقق گردد. مداخلات مؤثر در کاهش آلام و کاهش مرگ و میر مبتلایان می تواند شرایط را برای کنترل سریع تر طغیان و همه گیری فراهم آورد.

فرد مشکوک و یا مبتلا به بیماری واگیر:

حتی الامکان افراد دارای علائم اعم از دانش آموز، کارکنان مدرسه و راننده سرویس مدرسه لازم است شناسایی و اقدامات زیر متعاقباً برای ایشان انجام گیرد.

- فرد مشکوک در کوتاه ترین زمان ممکن و با رعایت حفظ حرمت حریم خصوصی افراد و بدون انگ زدن بلافاصله از سایرین و با اطلاع به والدین به مرکز منتخب خدمات جامع سلامت معرفی شوند.
- این افراد تا تعیین تکلیف توسط پزشک مرکز و ارائه گواهی پزشک، اجازه ورود به مدرسه را ندارند. دوره جداسازی استاندارد ۱۰ روز پس از شروع علائم می باشد، اما در صورت بی علامت بودن یا وجود علائم خفیف و یا بهبود علائم و قطع تب (حداقل ۲۴ ساعت از قطع تب گذشته باشد)، می توان این دوره را به ۵ روز تقلیل داد. البته قویاً توصیه می شود پس از بازگشت به مدرسه و محل کار، حتماً تا تکمیل ۱۰ روز، از ماسک استفاده شود. توصیه ای برای استفاده از تست یا رادیوگرافی برای دادن مرخصی و یا خروج از ایزولاسیون در بیماران سرپایی وجود ندارد.
- نکته مهم: در خصوص تعطیلی مدارس و یا عدم حضور دانش آموز در مدرسه و تعداد روزهای ذکر شده برای قرنطینه یا جداسازی ستاد ملی کرونا تصمیم گیری خواهد نمود)
- مدت قرنطینه (جداسازی) با نظر پزشک قابل افزایش می باشد.

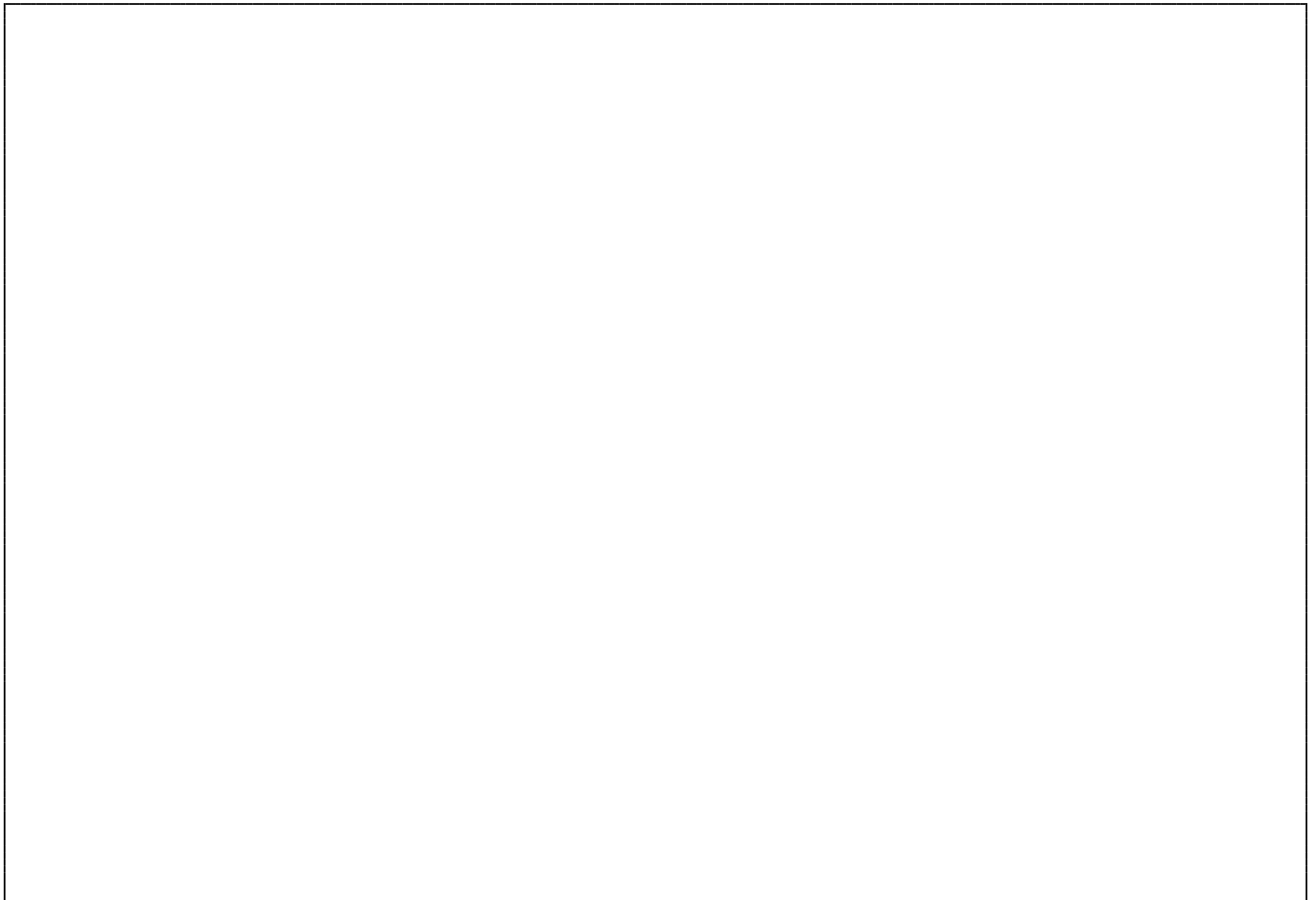


برای حفظ سلامت در محیط مدرسه موارد ذیل رعایت شود:

- اصول بهداشت و حفاظت فردی به طور جدی رعایت شود.
- از دست دادن، روبوسی و بغل کردن یکدیگر پرهیز شود.
- در شرایط همه گیری (همه گیری بر اساس اعلام نظر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی اعلام می گردد.) استفاده از ماسک براساس آخرین توصیه های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی الزامی است و نحوه استفاده صحیح از آن توصیه و آموزش داده شود.
- در طول مدتی که فرد بیمار است و احتمال سرایت بیماری مطرح است از ماسک سه لایه استفاده شده و سپس در پایان روز، ماسک استفاده شده را داخل سطل زباله درب دار بیندازد. البته توصیه می شود هر گاه ماسک در طول روز مرطوب و آلوده شد، نسبت به تعویض آن اقدام شود.
- در نبود ماسک سه لایه، می بایست در زمانه عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی را با دستمال گرفته شود و سپس دستمال استفاده شده را داخل سطل زباله درب دار بیندازد.
- آب دهان به هیچ وجه در مکان های عمومی به زمین انداخته نشود.
- دانش آموزان از ماسک مناسب سن خود استفاده کنند.
- همه افراد ملزم به استفاده از وسایل شخصی هستند.
- مدرسه باید دستورالعمل های شستشوی مرتب و مکرر دست با آب تمیز و صابون مایع و را در اختیار کارکنان و دانش آموزان قرار دهد.
- آموزش به نیروهای خدماتی برای استفاده از ماسک و دستکش در هنگام نظافت داده شود.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود. در صورت عدم دسترسی به دستمال کاغذی در هنگام سرفه/ عطسه، از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده شود.
- از تماس دستها با چشم، بینی و دهان قبل از شستن یا ضدعفونی خودداری شود.
- از افراد مشکوک به بیماری های تنفسی حداقل دو متر فاصله بگیرید.
- در صورت داشتن سرفه بیش از دو هفته بلافاصله به پزشک مراجعه شود.

- رعایت فاصله‌ی ایمن (ترجیحاً در کلاس‌ها روی هر نیمکت حداکثر دو نفر نشسته باشد و بدین منظور می‌توان از دیگر فضاهای مدرسه از جمله: فضاهای کلاس/ نمازخانه/ کتابخانه/ غذاخوری/ سالن ورزشی و ... استفاده کرد).
- در نمازخانه‌ها، حتی الامکان از مهر و سجاده شخصی استفاده شود و فاصله ایمن رعایت گردد.
- بهتر است هر یک از کارکنان محلول ضدعفونی‌کننده شخصی به همراه داشته باشند.
- آب آشامیدنی سالم برای همه دانش‌آموزان به ویژه مناطق محروم فراهم شود.
- معلمان و دانش‌آموزان لیوان شخصی و دستمال کاغذی به همراه داشته باشند.
- گواهی سلامت مستخدمین و سرایداران مدارس کنترل و به‌روزآوری شود.
- در مدرسه پوسترها و استندهای مربوط به آموزش رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و روش صحیح شست و شوی دست در معرض دید همه و در جای مناسب نصب شود.

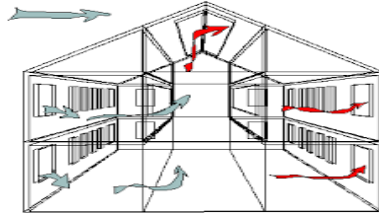
مراقبت های تغذیه ای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در دوران بیماری تنفسی	مراقبت های تغذیه ای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان در دوران نقاهت	توصیه های تغذیه ای به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن در دانش آموزان به منظور مقابله با بیماری های تنفسی
۱. سه وعده غذای اصلی کم حجم و دو تا سه میان وعده برای بهبود اشتها رعایت شود.	در دوران نقاهت که اشتها بر می گردد به منظور پیشگیری از اختلال رشد و سوء تغذیه باید به برنامه غذایی این گروه با رعایت موارد زیر توجه شود که دچار سوء تغذیه و کمبود های ریزمغذی ها نشوند:	آموزش کامل اصول بهداشتی و نکاتی که در تغذیه نوجوانان باید رعایت شود، در پیشگیری از ابتلا به این بیماری و تسریع روند بهبودی حائز اهمیت است. این گروه سنی در دوران سریع رشد هستند و به دلیل کم اشتها و تغذیه نامناسب در زمان ابتلا به بیماری حاد تنفسی در معرض خطر سوء تغذیه و اختلال رشد نیز قرار خواهند گرفت، لذا باید نکات زیر به کودکان، نوجوانان و والدین آنها آموزش داده شود:
۲. از تخم مرغ آب پز، شیر کم چرب، عدسی، فرنی، شیربرنج یا حلیم در وعده صبحانه استفاده شود.	۱. ۴-۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز مصرف شود. ۲. از منابع غنی از پروتئین استفاده شود. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های کم نمک و یا بدون نمک می باشند.	۱. وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز به طور منظم با استفاده از گروه های غذایی مصرف شود. تعداد واحدهای مورد نیاز این گروه در جدول ۱ ذکر شده است.
۳. کم چرب، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به مقدار کافی به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی استفاده شود.	۳. مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.	۲. بر مصرف صبحانه تاکید شود و در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.
۴. میوه و سبزی تازه به صورت روزانه مصرف شود. استفاده از میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و سبزی ها به دلیل دارا بودن پیش ساز ویتامین آ، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.	۴. مصرف مقدار مناسب آب به میزان ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات مثل آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت به صورت روزانه توصیه می شود.	۳. روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها استفاده شود. سبزی و سالاد همراه با وعده های غذایی اصلی و انواع میوه های موجود و در دسترس، در میان وعده ها مصرف شوند.
۵. از منابع غذایی ویتامین A مثل تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها مثل موز و مرکبات و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوا، لوبو، شلغم، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی استفاده شود. زیرا باعث تقویت سیستم ایمنی در بدن می شوند.	۵. مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و پیتزا محدود گردد.	۴. از منابع غذایی ویتامین D مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پاستوریزه و انواع ماهی های چرب استفاده شود. مکمل ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحدی به طور ماهانه می تواند میزان مورد نیاز روزانه ویتامین D را برای کودکان و نوجوانان تامین کند. ویتامین D باعث کاهش التهاب شده و نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
۶. از منابع غذایی ویتامین C مانند مرکبات و سبزی های سبز رنگ (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد استفاده گردد. زیرا سبب افزایش اشتها، تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.	۶. مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم در نوجوانان مرخص شده از بیمارستان در صورت کاهش سطح سرمی سدیم به کمتر از 135 mEq/L توصیه می شود. سدیم پایین در افراد به ویژه کودکان و نوجوانان با عفونت های تنفسی گزارش شده است.	۵. روزانه از منابع غذایی آهن و روی مثل مغزهای بی نمک مانند گردو و بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار، جگر، ماهی. گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات استفاده شود.
۷. از منابع غذایی روی و آهن مانند گوشت، تخم مرغ، مرغ، ماهی یا میگو، غلات کامل و حبوبات که تقویت کننده سیستم ایمنی است استفاده گردد.	۷. انواع میوه های در دسترس (موز، کیوی، پرتقال) و سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوا، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم به میزان کافی مصرف شوند.	۶. دختران در سنین بلوغ نیاز بیشتری به آهن دارند. استفاده از قرص فرس سولفات هفته ای یک عدد که مطابق با دستورالعمل وزارت بهداشت در دبیرستان های دخترانه توزیع می شود در هنگام تعطیلی مدارس نیز باید ادامه یابد. خانواده ها می توانند مکمل آهن (قرص فرس سولفات یا فرس فومارات حاوی ۶۰-۵۵ میلی گرم آهن) را از داروخانه تهیه کنند و به نوجوانان دختر و پسر خود به طور هفتگی یک عدد به مدت ۱۶ هفته (۴ ماه) در سال بدهند.
۸. از منابع غذایی سلنیوم مانند تخم مرغ، مغز ها، ماهی، میگو، قارچ، موز و برنج قهوه ای استفاده شود. مصرف سلنیوم باعث کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.	۸. خواب کافی بین ۸ تا ۱۰ ساعت برای افزایش سیستم ایمنی بدن ضروری است.	۷. استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مثل انواع میوه ها و سبزی ها، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ. ویتامین های گروه B باعث افزایش سوخت و ساز بدن در تمام سلول ها و افزایش سطح ایمنی بدن می شوند.
۹. از آجیل ها که منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشد استفاده گردد. توجه شود که آجیل ها هم چنین حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و مصرف زیاد آنها موجب اضافه وزن و چاقی می شود.	۹. یک برنامه خواب منظم بین ۸ تا ۱۰ ساعت تنظیم شود. کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر تقویت سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.	۸. روزانه مقدار کافی آب و مایعات (۸-۶ لیوان) به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی استفاده شود.
۱۰. انواع ماهی حداقل دو بار در هفته مصرف شود. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند.	۱۰. فعالیت متوسط برای تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شود. ورزش منظم و با شدت متوسط، خطر ابتلا به عفونت را در مقایسه با سبک زندگی بی تحرک کاهش می دهد.	۹. یک برنامه خواب منظم بین ۸ تا ۱۰ ساعت تنظیم شود. کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر تقویت سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود.
۱۱. ابتلا به بیماریهای تنفسی را کوتاه می کند.	۱۱. اولویت دادن به استفاده از مواد غذای حاوی پروبیوتیک ها بویژه ماست پروبیوتیک در برنامه غذایی روزانه باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای تنفسی می گردد.	۱۰. فعالیت متوسط برای تقویت سیستم ایمنی بدن انجام شود. ورزش منظم و با شدت متوسط، خطر ابتلا به عفونت را در مقایسه با سبک زندگی بی تحرک کاهش می دهد.



بهداشت ساختمان مدرسه شامل موارد ذیل است:

۱- تهویه:

- از کلاس های دارای پنجره استفاده شود.
- حداقل ۲۰ درصد از مساحت سطح کلاس، از پنجره بازشونده به میزان ۴۵ درجه تشکیل شده باشد.
- بیشترین تهویه طبیعی در زمانی که پنجره ها در ۲ طرف کلاس باز باشند، فراهم می شود.



- هوای تمیز باید به طریق مؤثر وارد هر کلاس شده و آلاینده های تولید شده در هر اتاق به نحو مؤثری خارج شود، به گونه ای که مانع از انتشار عفونت های منتقله از هوا بین افراد حاضر در فضای داخلی شود.
- شرایط به گونه ای فراهم شود که امکان حداقل ۶ بار تعویض هوا در ساعت در کلاس فراهم شود.
- تعداد فن های مکشی باید متناسب با مساحت سطح کلاس باشد.
- در صورت استفاده از کولر آبی و گازی، پنجره ها و درب ها به میزان ۲۵ درصد جهت خروج هوا باز باشند.
- به منظور افزایش جریان هوا در داخل کلاس می توان از پنکه یا پنکه سقفی استفاده شود.
- در صورت استفاده از سیستم تهویه مطبوع، سیستم به گونه ای تنظیم شود که حداکثر جریان ورودی از هوای آزاد تأمین شود.
- در صورت نیاز به وسائل گرمایشی، هر یک ساعت یکبار هوای کلاس ها تهویه شود و پنجره ها به مدت ۱۰ دقیقه باز باشد.
- دانش آموزان حتی المقدور با پوشش کافی در کلاس حضور داشته باشند.
- استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و پنجره های سالن ها به منظور تهویه مناسب و مستمر
- تهویه مناسب محل های اقامت و سرویس های بهداشتی انجام شود.
- اتاقک آسانسورها دارای تهویه فعال و مناسب باشد.

۲- سرویس های بهداشتی مدارس:

- سیستم لوله کشی صابون مایع در توالت ها و سرویس های بهداشتی تعبیه شود.
- سرویس های بهداشتی به طور روزانه نظافت شوند.
- در صورت وجود سرویس فرنگی قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذارید تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- سطل، دستمال ها و وسائل نظافت سرویس های بهداشتی باید مجزا باشد و بصورت روزانه حداقل روزی دوبار شستشو شود.

۳- دفع پسماند در مدارس:

- دفع پسماندها به شیوه بهداشتی در سطل های دربدار پدالی انجام شود.
- فرد مسئول جمع آوری زباله با رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی جمع آوری زباله در کیسه های پلاستیکی محکم در آخر هر شیفت را انجام دهند

توصیه های کلی:

- تشکیل کمیته اجرایی ایمنی و بهداشت متشکل از معاون محترم بهداشت دانشگاه علوم پزشکی استان/ رئیس محترم شبکه بهداشتی درمانی، مدیر گروه/ کارشناس مسئول سلامت نوجوانان جوانان و مدارس، مدیر گروه / کارشناس مسئول سلامت محیط و کار مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های واگیر، مدیر کل اداره آموزش و پرورش استان/ رئیس محترم اداره

آموزش و پرورش ، معاون تربیت بدنی و سلامت، رئیس محترم اداره سلامت و تندرستی / کارشناسی سلامت و تندرستی
آموزش و پرورش در سطح استان و منطقه

- تعیین و تبادل لیست مدارس بین کارشناس سلامت و تندرستی آموزش و پرورش و مراکز خدمات جامع سلامت
- نظارت و بازدید از اجرا و رعایت شیوه نامه های بهداشتی توسط همکاران مرکز خدمات جامع سلامت بر اساس نظر کمیته اجرایی ایمنی و بهداشت مدرسه
- انجام پایش / خودارزیابی مدارس توسط مدیر/ رابط مدرسه و نگهداری نتایج پایش به صورت مکتوب در مدرسه
- لازم به ذکر است که در آموزش های پیشگیری از بیماری های تنفسی می توان از همکاران طب ایرانی نیز بهره مند شد. (برگزاری کلاسهای آموزشی ترویج سبک زندگی سالم و روشهای پیشگیرانه و کمک درمانی طب ایرانی در بیماریهای تنفسی برای کارکنان شبکه و مدارس، با انجام هماهنگی های لازم با همکاران طب ایرانی قابل انجام است .)
- تاکید می گردد دعوت از مدرسان برای آموزش موضوعات سلامت و بهداشت (در همه حیطه ها) پس از دریافت تاییدیه حراست آموزش و پرورش منطقه/استان و معاونت بهداشت دانشگاه/ دانشکده امکان پذیر است.

توصیه های طب ایرانی برای پیشگیری و کمک به درمان بیماری های تنفسی:

۱) خوردنی ها و نوشیدنی ها:

- صرف غذا فقط هنگام گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن
- برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، بهتر است وعده های غذایی را در ساعات مشخصی از روز بخورید و قبل از احساس سیری کامل، دست از غذا خوردن بکشید.
- پرهیز از پرخوری، تند خوردن، غذاهای دارای رنگ ها و طعم دهنده های مصنوعی و همچنین سوء تغذیه
- در غذا خوردن حد اعتدال را رعایت کنید؛ یعنی نه آنقدر زیاد غذا بخورید که باعث سنگینی معده، احساس ناراحتی، حالت تهوع و ... شود و نه آنقدر کم غذا بخورید که باعث ضعف و لاغری و از دست رفتن قوت بدن شود.
- غذا را خوب بجوید. پس از آنکه لقمه را داخل دهان گذاشته و مشغول جویدن شدید، به فکر آماده سازی لقمه بعدی نباشید.
- استفاده مناسب از مایعات به اندازه کافی بعد از هضم غذا
- آب یا نوشیدنی را به همراه یا بلافاصله بعد غذا نخورید. آب و مایعات را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید.
- مصرف بیشتر غذاهای مفیدی مانند انواع سوپ سبزیجات و سبزیجات بخارپز مانند هویج بویژه در زمان شیوع بیماریهای تنفسی
- مصرف بیشتر میوه هایی مانند سیب، به شیرین پخته، انار شیرین یا ملس، مرکبات شیرین
- پرهیز از خوردن غذاهای دیرهضم و فست فودها

۲) خواب و بیداری:

- داشتن خواب خوب و کافی شبانه و پرهیز از بی خوابی های طولانی مدت و خواب نابجا (مثلا خواب در روز و بیداری در شب)

۳) حرکت و سکون (فعالیت بدنی):

- داشتن فعالیت فیزیکی معتدل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد (به طور میانگین حداقل نیم ساعت در روز)
- ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی گرداند و فرد شروع به نفس نفس زدن و عرق کردن کند. هروقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کند.

۴) دفع مواد غیر ضروری از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن:

- در صورت اجابت مزاج کمتر از روزی یک بار، دفع همراه با سختی یا عدم تخلیه کامل توجه به اصلاح رژیم غذایی (مصرف سبزیجات، سوپ) و پیاده روی منظم انجام شود.
- در صورت وجود اختلال در عادت ماهانه دختران بعد از دو سال از شروع قاعدگی، به ماما یا پزشک ارجاع داده شود.

۵) عوامل روحی روانی:

- پرهیز از شرایط تنش زا و حفظ آرامش روحی
- تمرین مکرر تنفس عمیق به صورت حبس نفس بعد از دم و سپس بازدم عمیق

• نفس کاملا عمیق بکشید و ریه‌های خود را از هوا پر کنید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام‌آرام، در حدود ۱۰ ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را ۱۰ بار تکرار کنید.

۲) توصیه به دانش آموزان و معلمان برای شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی خارج کردن ترشحات حلق و بینی

۳) توصیه به پوشاندن سر و خشک کردن کامل موها بعد از استحمام با حوله خشک



دستها را خوب بشوید و بعد آن‌ها را به صابون اغشته کنید

روش صحیح شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشوید.



بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشوید.



بین انگشتان را از قسمت کف دست بشوید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید.



نست‌ها را جداگانه و دقیق بشوید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.



دور مچ هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال خشک کنید.



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