



بسته آموزشی کرونا ویروس

(ویژه افراد دارای اتیسم و خانواده)

مجموعه کتابچه های آبی



تهییه شده در واحد آموزش و پژوهش انجمن اتیسم ایران

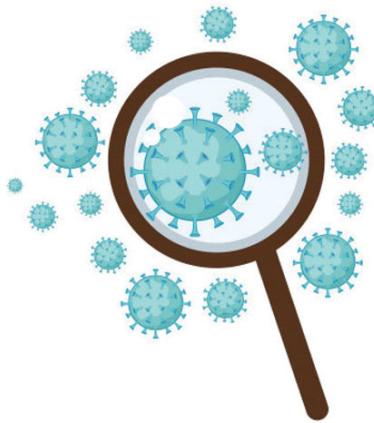
طراح: کبری حیدری



آموزش به کودکان اتیسم در روزهای شیوع کرونا

- مجموعه کتابچه های نارنجی
تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه
- مجموعه کتابچه های آبی
تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم
- مجموعه کتابچه های زرد
تکنیک های کار درمانی
- مجموعه کتابچه های سبز
تکنیک های گفتار درمانی
- مجموعه کتابچه های قرمز
تکنیک های مربوط به مهارت آموزی، حرفة آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم
- مجموعه کتابچه های خاکستری
آشنایی با مغز و آگاهی از بخش ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم

کرونا ویروس چیست؟



✓ خانواده بزرگ از ویروس ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است.

✓ یکی از علتهای این ویروس جدید، انتقال از طریق حیوانات به خصوص خفاش می باشد.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش

علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد، نارسایی کلیه



بررسی علائم در افراد دارای اتیسم

علام این ویروس در همه افراد به صورت یکسان است و فرقی در افراد دارای اتیسم و عادی در بروز علائم ندارد.

بعضی از افراد دارای اتیسم به دلیل عدم وجود گفتار قادر به بیان مشکل نیستند، لذا شما خانواده‌ها می‌توانید از طریق پزشک متخصص فرزندتان یا چک کردن علائم به صورت روزانه توسط دماسنجه طبی، این موضوع را بررسی کنید.

با توجه به اینکه اختلال اتیسم اختلال‌های همراهی دارد، اگر فرزند شما دارای مشکلات تنفسی، قلبی، بیماری دیابت، آسم، فشار خون است، اقدامات مراقبتی را جدی‌تر بگیرید.

چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟



سالمندان



خانم‌های باردار



افراد دارای بیماری زمینه‌ای
مثل دیابت، بیماری‌های قلبی

آیا انتقال فرد به فرد امکان پذیر است؟



انتشار از راه هوا

راه‌های احتمالی انتقال:



از طریق عطسه یا سرفه



دست زدن به وسائل آروده



تماس نزدیک با انسان مبتلا

آسیب پذیری های افراد دارای اتیسم در ابتلا به کرونا ویروس

عدم یکپارچگی حسی، از ویژگی های همراه اختلال طیف اتیسم می باشد و به همین دلیل افراد دارای اتیسم رفتارهایی همچون به دهان بردن اشیاء، لمس کردن سطوح مختلف و ... را از خود نشان می دهند، بنابراین تا حد امکان وسایل در دسترس او را استریل کنید.



علاقه به اشیا خاص (عروسک، ماشین، خودکار و...) از جمله ویژگی های خاص این افراد است که دوست دارند آن وسایل را هرجایی با خود ببرند، که ممکن است آلوده گردد و عامل انتقال دهنده ویروس بشوند.

حتما در مورد شست و شو لوازم و وسایل مورد استفاده فرزندتان با او صحبت کنید و این اطمینان را بدھید که با شست و شو و ضدعفونی کردن اتفاق و صدمه ای به این اشیاء وارد نمی گردد.

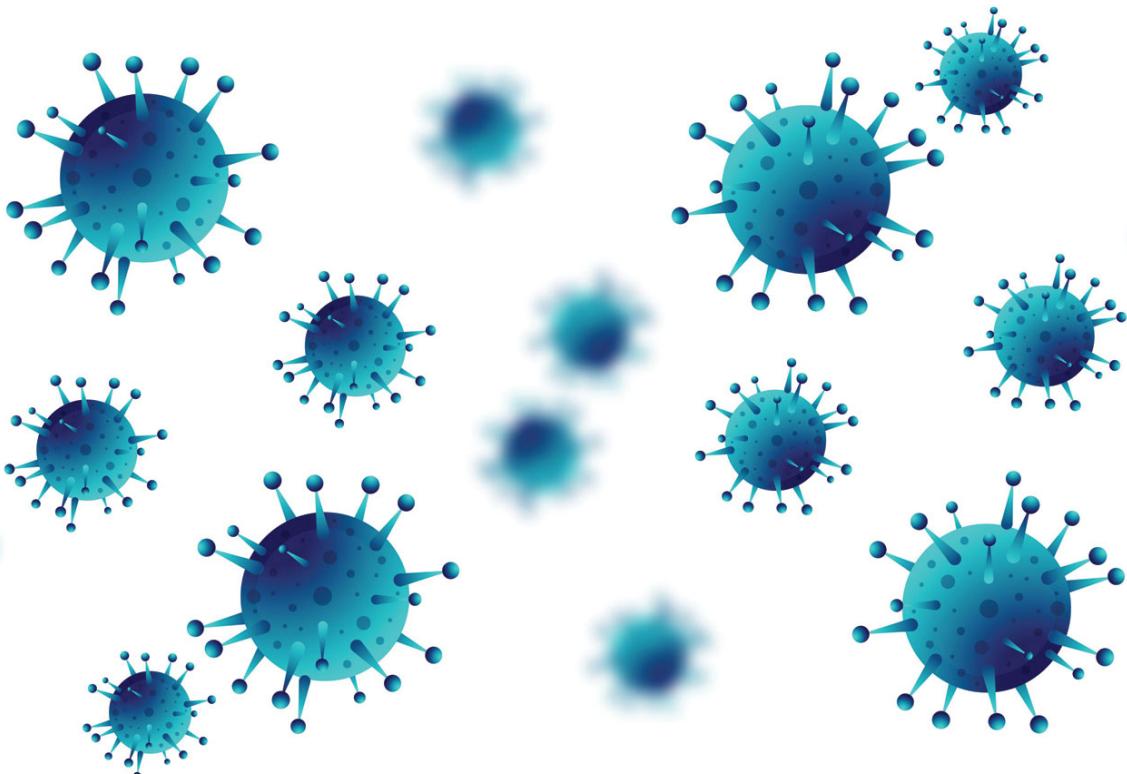


لزوم یادگیری عطسه کردن و گرفتن آب بینی با دستمال را به کودک خود آموزش دهید و با کمک مربی تمرین کنید.

توضیح ویروس کرونا به افراد دارای اتیسم

به منظور آشنایی بیشتر افراد دارای اتیسم با این ویروس بهتر است نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

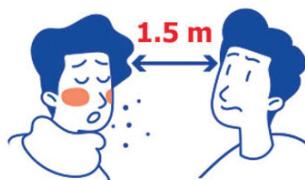
- حتما از پوسترهای آموزشی و تصاویر موجود و منتشر شده توسط وزارت بهداشت برای توضیح استفاده کنید.
- اقدامات لازم جهت پیشگیری را به صورت تصویر در جای جای خانه نصب کنید و به او یادآوری کنید.
- جملات را کوتاه، ساده و با وقفه به او بگوید.
- از دادن اطلاعات اضافی به او پرهیز کنید.



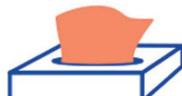
راه های پیشگیری از کرونا ویروس



از دست دادن و رو بوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و ...) خودداری کنید.



فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.



از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.



از تماس با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.



به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شستشوی کامل دست ها با آب و صابون کنید.



دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.



از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.



حتما مواد غذایی را کامل بپزید و بعد مصرف کنید.

مهارت های پیشگیری درمورد اتیسم

- مشکل در تغییر دادن عادت رفتاری و داشتن رفتارهای تکراری دو ویژگی مهم در مورد اختلال طیف اتیسم است.
- شستن مکرر دست ها، خودداری کردن از دست دادن و بغل کردن، رعایت فاصله با افراد، گذاشتن دستمال های استفاده شده در جای مخصوص از جمله عادت های جدیدی است که با تمرین، تکرار، یادآوری به صورت دیداری و الگو قرار دادن و تشویق کردن فرزندتان می توانید در او ایجاد کنید.
- و این را به یاد داشته باشید که اگر به یک عادت رفتاری تبدیل شود، دیگر نیازی به تکرار آن نیست و فرزند شما آن را تکرار خواهد کرد.
- از سفرهای غیرضروری در شهر پرهیز کنید و خریدهای خود را به صورت اینترنتی و از طریق برنامه ها انجام دهید.
- با توجه به تعطیلی مراکز و بیشترین زمان سپری شده توسط فرزندتان در خانه از متشنج کردن فضا بکاهید و سعی کنید تا محیط برای او آرام باشد تا رفتارهای پرخطر کاهش یابد.
- اگر درمانگر فرزندتان به شما توصیه کرده است که از ماساژ استفاده کنید، حتما برای آرام کردن او این کار را انجام دهید.



- اگر فرزند شما کارهایی را برای آرامش خود انجام می دهد، اگر این رفتارها آسیب رسان نیست چلوی او را نگیرید.

- حتما برنامه روزانه تصویری را برای فرزندتان آماده کنید و به او نیز توضیح دهید.
- محیط و فضای آرام و استریلیزه شده ای را برای او در خانه در نظر بگیرید که فرزندتان بتواند در آنجا آرامش داشته باشد.
- درمورد ویژگی های اتیسم فرزندتان، حتما با همسایه ها صحبت کنید تا متوجه شرایط خاص کودک در خانه بشوند.
- اگر رفتارهای کودک اتیسم کنترل نشده است و باعث آزار همسیرها می شود، یکی از راه حل ها فرستادن همسیرها پیش مادربزرگ / پدربزرگ ها یا اقوام نزدیکی که به آنها اطمینان دارند، هست.
- اگر فرزند شما هر روز عادت به بیرون رفتن داشته است و در این ایام بی قراری میکند، می توانید به همراه هم با ماشین در خیابان ها حرکت کنید، ولی در مرحله اول ماشین را کامل ضدغونی کرده و به هیچ وجه اجازه خروج از ماشین را به او ندهید.

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

استفاده از ماسک به تنها یی باعث محافظت نمی شود، باید حتماً بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید. صرفاً در موارد زیر استفاده از ماسک توصیه می شود:



- زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید.
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.
- مبتلا به این بیماری هستید.

چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می‌ماند؟

اطلاعات فعلی نشان می‌دهد که از ۲ ساعت تا ۹ روز این ویروس روی سطوح زنده می‌ماند.



مواد شستشو دهنده مثل واکس و ضدعفونی کننده‌ها باعث از بین رفتن ویروس از روی سطوح می‌شوند.



صرف دارو در اختلال طیف اتیسم

- مصرف آنتی بیوتیک برای درمان بیماری کرونا موثر نیست.
- با توجه به اینکه افراد دارای اتیسم از داروهایی به عنوان درمان مکمل استفاده می‌کنند، به هیچ عنوان دارویی که متخصص فرزندتان به او تجویز کرده است را قطع نکنید.
- همانطور که وزارت بهداشت اعلام کرده هیچ دارویی برای این ویروس وجود ندارد و از داروها یا خوراکی‌هایی که در کانال‌های غیر معتبر توصیه می‌شود بدون مشورت با پزشک فرزندتان استفاده نکنید.



- بدون مشورت با متخصص فرزندتان به دلیل پیشگیری از این بیماری تغییری در رژیم غذایی کودک ندهید یا آن را قطع نکنید.

آیا دارویی برای پیشگیری و درمان این بیماری وجود دارد؟

- تاکنون واکسن یا دارویی ضد ویروس برای درمان این دسته از ویروس ها یافت نشده است. درمان علامتی است.
- اگر می خواهید خودتان را از بیماری محافظت کنید باید به اصول **بهداشت تنفسی و بهداشت دست و عدم تماس نزدیک با فرد بیمار** پایبند باشید.

از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید.

دست های خود را بشویید



- بعد از سرفه یا عطسه
- هنگام مراقبت از بیمار
- قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند
- بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن ها

✓ دست های خود را اگر **به وضوح آلوده است** با آب جاری و صابون بشویید.

✓ اگر دست های شما **به وضوح آلوده نیست** به طور مداوم آن ها را با آب و صابون یا دستمال مرطوب الکلی تمیز نمایید.

زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.



از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.



هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.



دست های خود را پس از سرفه و عطسه کردن یا هنگام مراقبت از فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز نمایید.



اگر دارای نشانه های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن به جای پزشک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی است) قرار دهید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

- از نزدیک شدن به افرادی که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید
- مرتب دست های خود را با محلول ضدعفونی کننده الکلی یا آب و صابون بشویید
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید
- هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج بگیرید- دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید
- در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست زدن به ماسک حین استفاده پرهیز کنید

جهت کسب اطلاعات بیشتر به جدول زیر مراجعه فرمایید:

http://behdasht.gov.ir/	سایت وزارت بهداشت
http://corona.ir/	سایت رسمی کرونا ویروس
https://irautism.org/	سایت انجمن اتیسم ایران
۰۲۱-۴۸۰۸۵	شماره تماس داخلی انجمن اتیسم ایران

آدرس انجمن اتیسم ایران

دفتر مرکزی: تهران، اتوبار ستاری جنوب، بعد از پل همت،
خیابان لاله شرقی. پلاک ۸.

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵۴۴ فکس: ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶

آدرس دفتر نمایندگی ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان
برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.

www.irautism.org

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹

irautism.org

iran.autism.association

شعب:

رشت: ۰۳۱۵۵۵۶۰۳۵۹ کاشان: ۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱ ارومیه: ۰۱۳۲۳۳۲۰۳۵۹ کرمان: ۰۳۴۳۲۱۱۷۶۲۳

نمایندگی:

۰۹۱۵۷۲۳۰۰۸۴	خراسان جنوبی	۰۹۱۲۳۸۷۱۸۶۵	مازندران	۰۹۳۶۷۰۷۵۳۷۷	جیرفت
۰۹۱۳۹۵۴۶۶۵۳	بزد	۰۹۱۲۰۶۹۱۸۲۴	یاسوج	۰۹۳۰۹۹۱۱۵۹۷	نهاوند
۰۹۱۵۱۱۵۰۴۵۴	مشهد	۰۹۲۱۵۲۸۸۳۱۸	سمنان	۰۹۰۳۸۳۰۴۲۵۲	قم
۰۹۱۷۷۶۷۲۲۵۳	هرمزگان	۰۹۱۲۲۴۴۲۴۸۴۲	زنجان	۰۹۱۶۳۰۰۳۸۱۳	خوزستان
۰۹۱۴۳۸۲۰۴۴۶	بوکان	۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷	لرستان	۰۹۰۳۵۷۹۸۸۵۴	زابل
۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴	گرگان	۰۹۳۷۹۶۸۳۹۱۰	کیش	۰۹۱۵۵۴۹۵۳۰۳	Zahedan
۰۹۳۷۸۱۸۵۱۹۹	شهرکرد	۰۹۱۹۸۹۷۷۰۳۱	ایرانشهر	۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶	خراسان شمالی
۰۹۱۶۱۳۱۳۰۰۴	آبادان				



انجمن اتیسم ایران
Iran Autism Association

کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران *۷۸۰۰*۷۰۷۰#

شماره حساب: (بانک اقتصاد نوین) ۲۰۱۸۱۰۰۴۰۰۰۱۱۰۱

شماره کارت: ۵۰۲۲۲۹۱۰۷۷۸۴۰۷۶۵



مجموعه کتابچه‌های آبی

تکنیک‌های روانشناسی در حوزه اتیسم