

سوالات	پاسخ
۱- برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم)
۲- برای خودمراقبتی جسمانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	همه موارد
۳- کدام یک از موارد زیر جزء مزایای خودمراقبتی محسوب نمی شود؟	خواب و استراحت کافی داشته باشیم
۴- خودمراقبتی عملی است که در آن هر شخصی از استفاده می کند تا بطور مستقل از سلامت خود مراقبت کند	17 درصد مراجعه به پزشکان متخصص را کاهش میدهد
۵- کدامیک از موارد زیر جزء رفتارهایی که با خواب تداخل دارند محسوب می باشد؟	همه موارد
۶- کدام مورد، جزو واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد؟	مشکل در تنفس
۷- برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	واکنش های اضطرابی

همه موارد	۸- خواب کافی و آرام، افکار و احساسات مثبت و خندیدن، باعث و می شوند.
کاهش هورمون اضطراب – افزایش سلول های آمینی	۹- کدام یک از موارد زیر از نتایج خودمراقبتی نیست؟
	۱۰- ابعاد خود مراقبتی کدام یک از موارد زیر است.
کاهش استرس	۱۱- در مراکز بهداشتی درمانی، علاوه بر کادر درمانی، حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد؟
خود مراقبتی جسمی، معنوی، عاطفی، روانی	۱۲- یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها، داشتن علائم می باشد
	۱۳- کدام یک از موارد زیر جزء راهکارهای ناسالم برای کاهش وزن محسوب می شود؟
کارشناسان سلامت روان	۱۴- افرادی که دچار این واکنش هستند، به شکلی افراطی به بدن و سلامتی خود توجه می کنند.
اضطراب فراگیر	۱۵- معمولاً همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد.
همه موارد	۱۶- برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟
افسردگی	۱۷- در افراد دچار بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آن ها برنمی آید
همه موارد	۱۸- برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟

روان پریشی	۱۹- افکار افراد ، می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آن ها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد
درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد	۲۰- ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد، از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش داشته باشد
اضطراب	۲۱- در شرایط بحرانی و اپیدمی، معمولاً چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد؟
آشنایی با اصول پیشگیری	۲۲- از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا،
برای کاهش تنش و استرس خود، اقدامات لازم را انجام دهیم	۲۳- برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟
بزرگسالان	۲۴- بر اساس یافته های تحقیقاتی، که به مدت یک ساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کنند، عملکرد سیستم ایمنی آن ها بطور قابل توجهی افزایش پیدا می کند.
روان پریشی	۲۵- در این افراد علائم شدت گرفته و منجر به گسسته شدن ارتباط آن ها با واقعیت شده است
همه موارد	۲۶- برای خودمراقبتی جسمانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟
روانی	۲۷- در نظر گرفتن وقت و زمانی برای تفکر و تأمل به صورت روزانه " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است
خواب زیاد یا تمایل به چرت زدن در طول روز	۲۸- کدام یک از موارد زیر جزء رایج ترین مشکلات خواب به شمار می آید؟

همه موارد	۲۹- اثرات نامناسب رژیم گرفتن بر سلامتی کدام است؟
همه موارد	۳۰- برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟
کورتیزول	۳۱- افزایش اضطراب مزمن، باعث بالا رفتن چه هورمونی در بدن می شود؟
پروستات گلایدن خوب	۳۲- افزایش اضطراب مزمن، باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود؟
همه موارد	۳۳- خودمراقبتی عملی است برای خود و اعضای خانواده انجام میدهند تا تندرست بمانند .
کارشناسان سلامت روان	۳۴- در مراکز بهداشتی درمانی، علاوه بر کادر درمانی، حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد؟
عاطفی	۳۵- مهربان بودن با خود و دیگران " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است
حذف یک یا چند گروه غذایی در وعده های روزانه تعادل و کفایت مواد مغذیر غذا را از بین می برد	۳۶- مضرات حذف یک گروه های غذایی از وعده های روزانه چیست؟
همه موارد	۳۷- اولین گام برای خودمراقبتی است
خود بیمار انگاری	۳۸- در افراد به شدت مشغول به خود شده و مانع عملکرد عادی و موثر خود می شوند.
به تجارب، آرزوها، افکار و احساسات خود توجه کنیم.	۳۹- کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی فردی محسوب نمی شود..
واکنش های اضطرابی	۴۰- بی خوابی، طپش قلب، دل بهم خوردگی، تعریق، سرد و گرم شدن از علائم شایع می باشند
غلات	۴۱- در هرم غذایی پایین ترین جایگاه مربوط به کدام یک از مواد غذایی زیر است؟

جسمی	۴۲- استفاده از پوشش مناسب در فصول سال " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است
همه موارد	۴۳- کدام یک از موارد زیر جزء ۱۴ گام برنامه ریزی برای خود مراقبتی فردی می باشد
خود مراقبتی معنوی	۴۴-.....به ما کمک میکند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم.
خود مراقبتی معنوی	۴۵- "تأمل در ارزشهای دینی و انسانی " جزء کدام یک از ابعاد خود مراقبتی است

ردیف	سوالات	پایه صمیم
(۱)	ابعاد خودمراقبتی کدام یک از موارد زیر است؟	همه موارد
(۲)	ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش..... داشته باشد	درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد
(۳)	ارائه اطلاعات روشن و قابل اعتماد، از سوی مسئولین می تواند نقش مهمی در کاهش داشته باشد.	درماندگی و تقویت حس اعتماد افراد
(۴)	از مهمترین توصیه های سازمان جهانی بهداشت در مواجهه با بیماری کرونا،	آشنایی با اصول پیشگیری
(۵)	اطلاعات صحیح از ویروس کرونا را از و بدست آورید	وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی
(۶)	افرادی که دچار این واکنش هستند، به شکلی افراطی بدن و سلامتی خود توجه می کند.	روانپریشی
(۷)	افزایش اضطراب مزمن باعث کاهش چه هورمونی در بدن می شود	کورتیزول
(۸)	افکار افراد می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد	روانپریشی
(۹)	افکار افراد، می تواند به رفتارهایی تبدیل شود که سلامت خود آنها و دیگران را به شدت در معرض تهدید قرار دهد.	روان پریشی
(۱۰)	اقدامات کنترلی سلامت محیط و کار شامل چه مواردی است؟	همه موارد

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از...	(۱۱)
انسان به انسان	
براساس طرح فاصله گذاری اجتماعی پیش از ورود به محل کار چه فعالیتهای باید انجام پذیرد؟	(۱۲)
موارد الف و ب صحیح است	
براساس یافته های تحقیقاتی که به مدت یکساعت برنامه تلویزیونی طنز تماشا می کنند. عملکرد سیستمی ایمنی آنها به طور قابل توجهی افزایش پیدا می کند	(۱۳)
بزرگسالانی	
برای استفاده از سیستم ثبت حضور و غیاب...	(۱۴)
موارد الف و ج صحیح است	
برای افراد از گروههای آسیب پذیر چه شرایطی باید در محیط کار فراهم گردد؟	(۱۵)
تا پایان همه گیری امکان فعالیتهای شغلی نظیر کاهش زمان حضور یا دورکاری فراهم گردد	
برای بهداشت ابزار و تجهیزات چه نکاتی باید رعایت گردد؟	(۱۶)
همه موارد صحیح است	
برای بهداشت و حفاظت فردی چه مواردی لازم است؟	(۱۷)
پرهیز از دست دادن و روبوسی کردن ، استفاده از خودکار، قلم ، موس و کیبرد اختصاصی	
برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر باید انجام داد؟	(۱۸)
زمان مناسبی برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهی	
برای خودمراقبتی روانی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۱۹)
همه موارد	

برای کاهش تنش و استرس خود، اقدامات لازم را انجام دهیم	برای خودمراقبتی عاطفی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۲۰)
واکنش اضطرابی	برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۲۱)
همه موارد	برای خودمراقبتی معنوی کدام یک از موارد زیر را باید انجام داد؟	(۲۲)
موارد الف و ب	برای رعایت فاصله گذاری اجتماعی چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۲۳)
همه موارد	برای کاهش تنش و استرس در محل کار از چه روشهایی استفاده می کنید	(۲۴)
واکنشهای اضطرابی	بی خوابی ، طپش قلب ، دل بهم خوردگی ، تعریق سرد و گرم شدن از علائم شایع می باشند	(۲۵)
موارد الف و ج صحیح است	بیماران با بیماری زمینه ای شامل:	(۲۶)
موارد ب و ج صحیح است	بیماران با نقص ایمنی شامل بیماران:	(۲۷)
تب، سرفه، تنگی نفس	بیماری کرونا معمولا با چه علائمی همراه است؟	(۲۸)
موارد ب و ج صحیح است	تمامی شاغلین با احتمال ابتلا به بیماری کووید -۱۹ لازم است پس از طی دوران درمان و نقاهت:	(۲۹)

جهت کاستن از تماس مستقیم دست ها با در و دستگیرها....	۳۰
آنها را به حالت نیمه باز نگهدارید و برای سهولت تردد از جک و آرام بند درب ها استفاده نگردد	
چند گروه جزو گروههای آسیب پذیر با گواهی پزشک معتمد در نظر گرفته می شوند؟	۳۱
۲ گروه	
چه مواردی برای بهداشت سالن غذاخوری و مواد غذایی باید رعایت گردد؟	۳۲
موارد الف و ب صحیح است	
چه موضوعاتی مورد آموزش برای گروههای هدف می باشند؟	۳۳
همه موارد	
خواب کافی و آرام افکار و احساسات مثبت و خندیدن باعث و می شوند	۳۴
کاهش هورمون اضطراب – افزایش سلوهای ایمنی	
خواب کافی و آرام، افکار احساسات مثبت و خندیدن، اعث و می شوند.	۳۵
همه موارد	
خودمراقبتی عملی است که در آن هر شخصی از استفاده می کند تا بطور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.	۳۶
۱۷ درصد مراجعه به پزشکان متخصص را کاهش می دهد	
در افراد دچار بی پناهی ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها بر نمی آید	۳۷
فسردگی	
در افراد دچار بی پناهی، ناتوانی و درماندگی می شوند و احساس می کنند در برابر قدرتی قرار گرفته اند که دیگر کاری از دست آنها برنمی آید.	۳۸
افسردگی	
در این افراد علائم شدت گرفته منجر به گسسته شدن ارتباط آنها با واقعیت شده است	۳۹
روانپریشی	

همه موارد	در برگزاری جلسات در مورد تغذیه افراد حاضر در جلسه چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۴۰)
استفاده از هواکش و بازگذاشتن درها و استفاده از سطل های دربدار پدالی و گندزدایی تمام سطوح بطور مرتب	در بهداشت ساختمان باید...	(۴۱)
گندزدایی گندزدایی کمپ مسکونی و اقامتگاهی شاغلینی که به صورت اقماری کار می کنند باید قبل از مراجعت شاغلین انجام گیرد	در بهداشت ساختمان در مورد گندزدایی محیط (کمپ مسکونی و اقامتگاه) چه باید کرد؟	(۴۲)
الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است و اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است	در خصوص مواد گندزا و ضدعفونی بر پایه الکل دارای مجوز.....	(۴۳)
اضطراب	در شرایط بحرانی و اپیدمی معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد	(۴۴)
اضطراب	در شرایط بحرانی و اپیدمی، معمولا چه موردی از نظر افراد نادیده گرفته می شود که می تواند تاثیر شدیدی بر روی سیستم ایمنی بدن داشته باشد؟	(۴۵)
تا ۵ درصد رقیق نمایید	در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم آن را....	(۴۶)
الف و ب صحیح است	در صورتی که احساس کردید استرس شما بالاست و یا غیر قابل تحمل است.....	(۴۷)

فرد از ورود به محل کار خودداری و مدیر را مطلع نماید و مدیر از ورود بیمار به محل کار جلوگیری نماید	در صورتی که فرد نیاز به قرنطینه خانگی داشت....	(۴۸)
کاهش استرس	در مرکز بهداشتی درمانی، علاوه بر کادر درمانی، حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد؟	(۴۹)
برگزاری جلسات به صورت غیرحضوری	در مورد برگزاری جلسات ضروری چه مواردی باید رعایت گردد؟	(۵۰)
موارد الف و ب صحیح است	در مورد سرویس های بهداشتی چه نکاتی ضروری به نظر می رسد:	(۵۱)
روزانه تهیه و بر روی آن برچسب تاریخ رقیق سازی قید شود و محلول های بلااستفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور بریزید مواد آلی موجب غیر فعال شدن سفید کننده ها می گردد	در مورد سفید کننده های رقیق شده محلول رقیق شده را باید.....	(۵۲)
کارشناسان سلامت روان	در مراکز بهداشتی و درمانی علاوه بر کادر درمانی حضور کدام افراد ضروری به نظر می رسد	(۵۳)
موارد الف و ب صحیح است	دفع پسماندها.....	(۵۴)
موارد الف و ب	راههای دیگر انتقال ویروس کرونا عبارتند از:	(۵۵)

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه شسته شود و از صابون مایع استفاده شود و با دستمال کاغذی خشک کنید و دستمال را در سطل درب دار بیندازید	روش درست شستشوی دستها	(۵۶)
همه موارد	زمان هایی که کودکان وقت بیش تری در خانه می مانند.....	(۵۷)
گاز سمی آزاد می نماید بنابراین سفید کننده ها باید در مکان خنک و دور از نورخورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند	سفید کننده رقیق نشده وقتی در معرض نورخورشید قرار می گیرد....	(۵۸)
همه موارد	کدام گزینه از علائم و نشانه های استرس در شرایط بحران است ؟	(۵۹)
همه موارد	کدام مورد جزو واکنشهای شایعه روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد	(۶۰)
مشکل در تنفس	کدام مورد، جز واکنش های شایع روانشناختی در اپیدمی بیماری ویروس کرونا می باشد؟	(۶۱)
چک کردن مداوم اخبار و اطلاعات مربوط به این بیماری یا هر بیماری دیگری که ممکن است ذهن شما را درگیر کرده باشد	کدام یک از اقدامات زیر اضطراب شما را کاهش نمی دهد ؟	(۶۲)

کدام یک از موارد زیر جزء راهکارهای ناسالم برای کاهش وزن محسوب می شود؟	همه موارد	(۶۳)
کدام یک از موارد زیر جزء مزایای خودمراقبتی محسوب نمی شود؟	خواب و استراحت کافی داشته باشیم	(۶۴)
کدامیک از موارد زیر از نتایج خودمراقبتی نیست؟	کاهش هورمون اضطراب – افزایش سلول امنیتی	(۶۵)
کدامیک از موارد زیر جزء رفتارهایی که با خواب تداخل دارند محسوب می باشد؟	همه موارد	(۶۶)
گندزدایی قوی و موثر است که.....	ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، ویروس از جمله ویروس آنفولانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی غیرفعال می شود	(۶۷)
محلول گندزا باید.....	با آب سرد یا معمولی تهیه گردد و محللول های گندزا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محللول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد)	(۶۸)
معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد	واکنشهای اضطرابی	(۶۹)
معمولا همراه با ترس و دلهره دائمی که گاهی همراه با حملات هراس می باشد.	اضطراب فراگیر	(۷۰)
نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی باید از نوع و باشد؟	پدالی پایی و چشمی	(۷۱)

الف و ب	نوشیدنی هایی که برای کاهش استرس توصیه می شود:	(۷۲)
ویروس می تواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود	ویروس کرونا می تواند از فاصله.....	(۷۳)
هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود	ویروس ها در...	(۷۴)
همه موارد	ویروس های تنفسی به طور عمده از چه طریقی می توانند منتقل گردند؟	(۷۵)
سالنها باید خالی از افراد باشد و درها و پنجره ها بازگذاشته شود و جهت تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد	هنگام گندزدایی و نظافت سالنها.....	(۷۶)
همه موارد	یک ماده گندزدا و ضدعفونی مناسب	(۷۷)
خودمراقبتی جسمی، معنوی، عاطفی، روانی	یکی از علل مراجعه متعدد عموم مردم به مراکز بهداشتی در اپیدمی ها داشتن علائم می باشد	(۷۸)