

توصیه‌های بهداشتی

- * انجام مراقبت‌های تنفسی از قبیل دوری از تماس با قطرات تنفسی (استفاده از ماسک برای پزشکان، پرستاران، مراقبین بیماران و یا افرادی ضرورت دارد که در اماکن عمومی و شلوغ حضور پیدا می‌کنند).
- * مراقبت از افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، آسم، دیابت
- * ضدعفونی سطوحی که با دست در تماسند. (با اتانول ۷۰ درصد یا دیگر محلول‌های ضدعفونی کننده دست)
- * خودداری از تماس و لمس سطوح در اماکن عمومی و مکان‌های شلوغ
- * پرهیز از تماس دست آلوده با چشم، بینی، دهان و صورت
- * تهیه مناسب فضای محیط‌های مسکونی و کاری
- * تغذیه مناسب و استفاده از میوه و سبزیجات جهت تقویت سیستم ایمنی
- * پرهیز از تماس و ارتباط نزدیک با افراد مبتلا
- * پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه خود و دیگران
- * شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون در طول روز
- * امحاء درست و بهداشتی دستمال‌های کاغذی بعد از استفاده
- * به حداقل رساندن ارتباطات چهره به چهره (رعایت حداقل فاصله یک متر از افراد)
- * پرهیز از روبوسی و دست دادن به هنگام احوالپرسی
- * مراجعه به پزشک در صورت بروز و تشدید علائم بیماری

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

- ۱- دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ۲- اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- ۳- دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- ۴- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.
- ۵- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.
- ۶- در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید واز روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- ۷- حفظ فاصله یا متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- ۸- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن درون سطل زباله بیندازید.

- ۹- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضد عفونی کنید.
- ۱۰- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ۱۱- از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.
- ۱۲- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- ۱۳- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.
- ۱۴- ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
- ۱۵- همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.
- ۱۶- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- ۱۷- هنگام بیماری در خانه بمانید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

- ۱- فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید.
- ۲- به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.
- ۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۴- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- ۵- در صورت امکان از یک حمام جدا گانه استفاده کنید.
- ۶- در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- ۷- هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید.
- ۸- بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- ۹- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- ۱۰- دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- ۱۱- از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست‌های شسته نشده بپرهیزید.
- ۱۲- از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید.
- ۱۳- علائم بیماری به ویژه تب‌تان را کنترل کنید.
- ۱۴- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم؟

- ۱- فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیماری ضروری است.
- ۲- سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.
- ۳- اگر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.
- ۴- بازدیدکنندگان را محدود کنید.
- ۵- افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۶- مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است، با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.
- ۷- دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- ۸- هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاقف خطا، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.
- ۹- وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
- ۱۰- هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.
- ۱۱- سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضد عفونی کنید.
- ۱۲- لباسشویی را کاملاً شسته و ضد عفونی کنید.
- ۱۳- حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.
- ۱۴- دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید

- ۱- تب، دو بار در روز دمای بدن‌تان را چک کنید.
- ۲- سرفه
- ۳- تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- ۴- سایر علائم اولیه مانند: لرز • درد بدن • گلودرد • سردرد • اسهال • تهوع • استفراغ • آبریزش بینی
- ۵- اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



در حال حاضر برای این بیماری واکسن
و دارو وجود ندارد.
بهترین اقدام پیشگیری است.

علائم ابتلا:

- تب
- سرفه
- گلودرد
- تنگی نفس

بهداشت دست، اولین و
مهمترین خط دفاع است

مرکز بهداشت و سلامت دانشگاه تهران

<http://his.ut.ac.ir>



معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و سلامت

گام کلیدی ۶

برای پیشگیری از بیماریهای حاد تنفسی
مثل آنفولانزا و کروناویروس



هنگام عطسه و سرفه،
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



هنگام بیماری از دست
زدن به چشم ها و بینی
خودداری کنیم.



هنگام بیماری از حضور در
اماکن عمومی خودداری کنیم.



بطور مکرر
دست های مان
را بشوییم.



هنگام بیماری از دست
دادن و روبوسی با دیگران
خودداری نماییم.



از رها کردن دستمال کاغذی های
مصرف نشده در محیط خودداری
کنیم.