

پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

برای بیمار و افراد در معرض تماس با بیمار

- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، 14 روز مراقب این علائم باشید:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- لرزیدن
- درد بدن
- سردرد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- آبریزش بینی شدید

و در صورت ابتلا به این علائم، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوید، اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از 2 ساعت تا 9 روز می تواند روی سطوح باقی بماند)

- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار اجتناب شود.

- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

- مصرف ویتامین، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا مقاوم می کند.

- در صورتی که بیمار مشکوک به ویروس کرونا بود و می تواند ماسک را تحمل نماید، باید ماسک طبی استفاده نماید.

- سعی کنید تا حد امکان بیمار را جدا از سایر اعضای خانواده نگه دارید.

- بیمار را در اتاق جداگانه با تهویه مناسب قرار دهید.

- یکی از اعضا خانواده که از نظر جسمی و ایمنی وضعیت مناسبی دارد مراقبت بیمار در منزل به عهده بگیرد. زنان باردار و افراد سالمند مراقبت از بیمار را انجام ندهند.

- مراقب بیمار در هنگام ورود به اتاق بیمار از ماسک ساده صورت استفاده نماید.

- در صورت نیاز به حضور بیمار در فضای عمومی منزل (استفاده از سرویس بهداشتی، حضور در پذیرائی...) بیمار نیز از ماسک صورت استفاده کند.

- به صورت روزانه چندین مرتبه پنجره ها را باز کنید تا تهویه منزل بهبود یابد. مکانها و نقاطی را که توسط بیمار لمس گردیده است مانند شیرالات، دستگیره، درب ها میز کنار بیمار، و روشویی را با محلول سفیدکننده 1% یعنی 1 قسمت وایتکس خانگی در 99 قسمت آب سرد ضد عفونی نمایید.

- بصورت روزانه لباس و ملحفه بیمار را تعویض و با آب 60 درجه شستشو نمایید. در هنگام تعویض ملحفه بیمار، آن را بصورت آرام جمع آوری نمایید تا از گسترش آلودگی پیشگیری شود.

- در صورتیکه مراقب بیمار دچار علائم سرماخوردگی و تب... شد بلافاصله به پزشک مراجعه نماید.

- در صورتیکه بیمار تحت مراقبت در منزل دچار وضعیت نامناسبتری گردید مانند بی حالی، ضعف شدید، تنگی نفس، اسهال، کاهش هوشیاری... مجدداً به پزشک مراجعه کنید.

- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشوید.

- هنگام سرفه یا عطسه دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشوید و یا ضد عفونی نمایید.

- از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیمار موثر است. در مکان های عمومی نیز فاصله یک متری با سایرین را حفظ نمایید

	عنوان سند: کرونا ویروس	
	شماره سند- BH- P:176- شماره ویرایش: 00 شماره بازنگری: 00 تاریخ ویرایش: اسفند 98	

پمفلت آموزش به بیمار و همراه در

بیماران تنفسی (کرونا ویروس، آنفولانزا)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد - خیابان بهار

تلفن تماس: 5- 05138590051

05138033231

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda
Bentolhoda-hospital-maternity

- 9 صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست هارا سریعاً با آب و صابون به مدت 20-30 ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

- صفحه کلید کامپیوتر و لپتاپ
- موس و صفحه زیرموس صفحه موبایل و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- صفحه کلید دستگاه های خود پرداز
- صفحه کلید دستگاههای کارت خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی
- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاههای ورود و خروج
- مهر یا استامپ

-از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت 14 روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

-در صورت لزوم به حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی مانند: اتوبوس مترو .. حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

-در مکان های عمومی، مراکز خرید و... در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سواپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.

در صورتیکه از دست خود برای لمس دستگیره ها و کلیدهای آسانسور استفاده کردید مراقب باشید دستتان خود را به دهان و بینی و چشم نزنید و در اولین فرصت دستها را با آب و صابون بشویید.

-در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن صورت شما باید رو به در آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.

-در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.