



## پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس ۲۰۱۹

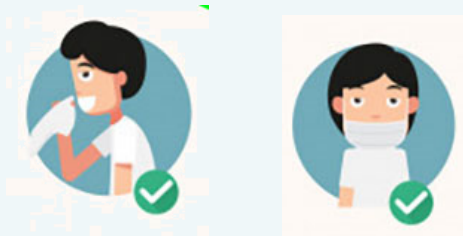
ویژه: همراهیان و افراد در معرض تماس

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۱۳۹۸

۱۸. در صورت اضطراب و عدم امکان انتقال فرد با علائم بیماری کرونا ویروس با آمبولانس؛ بجای استفاده از وسایل نقلیه عمومی بیمار خود را با خودروی شخصی منتقل مراکز درمانی کرده و در حین انتقال پنجره وسیله نقلیه باز باشد و قسمت های آلوده به ترشحات تنفسی را با وایتکس یک درصد (ده سی سی وایتکس در یک لیتر آب) ضدعفونی کنید.



سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع: معاونت درمان وزارت بهداشت مدیریت درمان کرونا

- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج
- مهر یا استامپ
- صندلی ها و دستگیره ها در مترو، اتوبوس و تاکسی
- خودکار و قلم در بانکها، ادارات و اماکن عمومی
- پول واسکناس

۱۴. اشیاء و سطوح که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره های درها، گوشی همراه، کلیدهای شخصی، کارت های بانکی و ... را تمیز و ضدعفونی کنید.

۱۵. استفاده از ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.

۱۶. میوه و سبزی و تنوع در مصرف همه مواد غذایی و ویتامین ها (ویتامین آ، سی، دی، کا و...) سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.

۱۷. بیماران مشکوک باید از ماسک استفاده کنند.

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا جهت افراد در معرض تماس است**. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

۱. بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار تا چهارده روز مراقب این علائم باشید:

- \* لرز بدن
- \* درد بدن
- \* سردرد
- \* اسهال
- \* تهوع
- \* استفراغ
- \* آبریزش بینی شدید

در صورت ابتلا به این علائم در منزل استراحت کنید و نکات ایمنی برای جلوگیری از انتقال آلودگی به دیگران را رعایت کنید. اما اگر سه علامت **تب، سرفه های خشک و سختی در تنفس** داشتید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید

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

۳. دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز میتواند روی سطوح باقی بماند).

۴. همیشه قبل از غذا خوردن دستهایتان را بشویید.

۵. هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آنرا درون سطل زباله (درب دار) بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

۶. از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده پرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و یا ضدعفونی کنید.

۷. از تماس نزدیک با بیمار مبتلا به **کرونا و یا مشکوک** خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک و نیم متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

۸. از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، پایانه ها، ادارات و سازمانها به مدت ۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

۹. در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی، بغل کردن و دست دادن با دیگران پرهیزید.

۱۰. در مکان های عمومی در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ 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.

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

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

۱۳. یازده سطح آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دستها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان را به چشم، دهان و بینی نزنید:

- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ
- موس و صفحه زیر موس
- صفحه موبایل، تبلت و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- صفحه کلید دستگاه های خود پرداز
- (ATM) و دستگاه های کارت خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)