



خرید در زمان شیوع کرونا



کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۱۳۹۸

خرید نان

• ویروس کرونا به گرما حساس است و در دمایی که باعث پخت غذاهای روزمره می‌شود (حدود ۷۰ درجه سانتی‌گراد) از بین می‌روند. بنابراین اگر نگران انتقال آلودگی پس از پخت نان هستید، می‌توانید نان را پس از ورود به منزل گرم کنید (در قابلمه یا در دستگاه مایکروفر، تستر و امثال آن).

• دفعات مراجعه به نانوايي را با خرید نان بیشتر کم کنید.

• یک پارچه مخصوص نان و پاکیزه با خود به نانوايي برده و نان را با آن گرفته و درون آن بپیچید.

• از قرار دادن نان بر روی قفسه های آهنی نانوايي خودداری نمایید.

• پس از رسیدن به منزل، ابتدا دستها را با آب و صابون بشوئید و سپس نان را قطعه قطعه نمایید.

سامانه‌های تلفنی ۱۹۱، ۳۰۴ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منابع:

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا

World Health Organization: WHO

ضدعفونی سطوح و وسایل

• براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور برای سطوحی که غیرحساس بوده از جمله کف، دیوار، درب و... از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) ۱/۰ درصد (دو قاشق غذاخوری در یک لیتر آب سرد معمولی) استفاده شود. این محلول باید حداقل به مدت ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند. محلول رقیق شده تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

• همچنین برای سطوح حساس از جمله سطوح کوچک فلزی، سطوح رنگی از محلول گندزدا بر پایه الکل استفاده شود. در این راستا می‌توان از الکل ۹۷٪ موجود در بازار استفاده کرد که باید ۳ قسمت از این الکل با یک قسمت آب مخلوط شده و توسط اسپری و با دستمال برای سطوح مورد نظر استفاده گردد.

• تلفن همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج **نکنید** (مگر در شرایط اضطراری). تلفن همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب الکی و سپس با محلول ضدعفونی بر پایه الکل ۷۰٪ به صورت کامل ضدعفونی کرده و روی دستمالی بگذارید. در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردو را ضدعفونی کنید.



هموطن گرامی؛ سلام

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

اهمیت پیشگیری از کرونا چیست؟

این ویروس که در حال حاضر کووید-۱۹ نامیده شده است، در ابتدا در شهر ووهان چین ظهور پیدا کرده و اکنون با قابلیت **انتشار** سریع، کشورهای زیادی از جمله ایران را درگیر کرده است.

بنابراین برای مدیریت صحیح این همه گیری و ارائه خدمات ایمن و مؤثر، ضروری است نکاتی را جهت پیشگیری از ابتلا و انتقال بیشتر این ویروس متذکر شویم.

به جای نگرانی،

مراقب باشیم



چه نکاتی را در هنگام خرید رعایت کنیم؟

در محیط فروشگاه از ماسک و دستکش استفاده کنید.

از وارد شدن به محل های تجمع افراد و جاهای شلوغ و نزدیک شدن به تجمع و سایر افراد خودداری کنید.

• حداقل ۱/۵ متر فاصله را با سایر افراد رعایت کنید.

• در هنگام ایستادن در هر گونه صفی اعم از صف های صندوق پرداخت، فاصله خود با دیگران را حفظ کنید.

• به هیچ وجه به چشم و صورت خود دست **نزنید**.

• تفکیک مواد خریداری شده را **در ورودی منزل** به صورت زیر انجام دهید:

- خریدهایی که قوطی، بطری و پوشش مناسب دارند را مستقیماً به حمام برده و با محلول ضدعفونی کننده یا مایع شوینده ۲۰ ثانیه بشویید.

- میوه ها و سبزیجات را مستقیماً درون سینک بدون ظرف یا تشت منتقل کرده و با یک محلول مناسب یا ماده شوینده بشویید.

- موادی که قابل شستشو نیستند حتماً در جایی از منزل به مدت ۷۲ ساعت قرار دهید. موادی مانند گوشت و مرغ؛ شسته و بسته بندی شده و در محلی جداگانه از مواد قبلی منجمد کنید.

• پس از اتمام انتقال، پلاستیک ها را در سطل زباله بیرون خانه بیندازید.

• مکان هایی مانند ظرفشویی و حمام را پس از اتمام کار ضدعفونی کنید.

آیا خرید اینترنتی و دریافت بسته پستی از منطقه ای که در آن کووید-۱۹ گزارش شده، بی خطر است؟

بله. احتمال آلوده شدن کالاهای تجاری توسط یک شخص آلوده کم است و خطر ابتلا به ویروسی که باعث ابتلا به کووید-۱۹ می شود از بسته ای که جابجا شده و ارسال شده است و در معرض حرارت و شرایط مختلف قرار گرفته است نیز کم است.



چه مدت ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

طبق بررسی های انجام شده کرونا ویروس ها ممکن است برای چند ساعت تا چند روز (**برطبق مطالعات حدود ۹ روز**) روی سطوح باقی بمانند. این ممکن است در شرایط مختلف (به عنوان مثال نوع سطح، دما یا رطوبت محیط) متفاوت باشد.

بنابراین اگر فکر می کنید ممکن است سطحی آلوده باشد، آن را با مواد ضدعفونی کننده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرید و از خود و دیگران محافظت کنید.