

راههای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

دستهایتان را مکرراً با آب و صابون و هر بار به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول های ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید .



هنگام سرفه یا عطسه دستمال جلوی دهان گرفته و سپس آن را درون سطل زباله بیندازید. و یا در چین آرنج خود عطسه کنید



بیماری توسط ترشحاتی که با عطسه و سرفه پخش

می شود انتقال می یابد
پس دهان یا بینی خود
را هنگام عطسه یا سرفه
پوشانید



از تماس با افرادی که

علائم شبیه به آنفلونزا دارند خودداری کنید .

- ❖ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید
- ❖ از رو بوسی و دست دادن به دیگران بپرهیزید
- ❖ حفظ فاصله (2) متری و استفاده از ماسک با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است .

"در بیمارستان به دلیل پیشگیری از انتقال بیماری ملاقات بیماران تا اطلاع ثانوی ممنوع می باشد"

"لطفاً بی مورد تردد نفرمایید"

❖ لطفاً همراه بیمار از ابتدا تا پایان ترخیص یک نفر باشد . از تعویض همراه بیمار حتی الامکان خودداری شود .

❖ از تجمع در مکانهای شلوغ و غیر ضروری خودداری کنید

❖ تا حد امکان از ورود به مکان های شلوغ بپرهیزید
❖ در حمل و نقل عمومی از لمس سطوح و وسایل عمومی بپرهیزید



❖ پس از لمس اشیا عمومی مثل عابر بانک ، میله اتوبوس ، موس ، صفحه کیبورد، دستگیره توالت و سرویسهای بهداشتی دستهای خود را با آب و صابون بشوئید .

بهداشت دست کلید کنترل بیماری است

❖ همیشه قبل از صرف غذا دستهایتان را بشویید.

❖ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید .

❖ در صورت ابتلا به بیماری در خانه بمانید

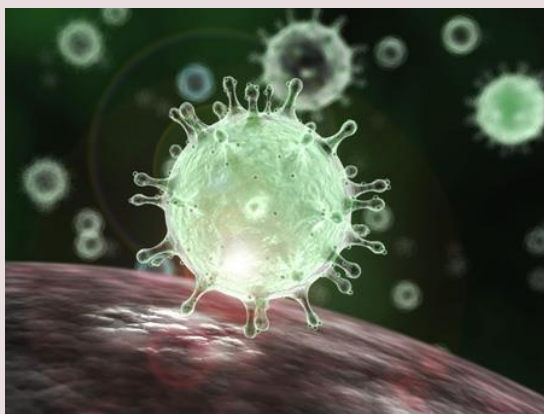


یا من اسم دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیماران و مراجعین
راهنمای مراقبت بیماری تنفسی ناشی
از

"کورونا ویروس جدید (nCoV-2019)"

کد محتوا: ۶۱۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

از خوراکی های باز و فله ای استفاده نکنید

پس از تماس با حیوانات اهلی یا وحشی دستهای خود
را با آب و صابون بشویید



❖ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی
کنید

روش تهیه محلول ضد عفونی سطوح

(دستگیره درب خانه، فرمان ماشین، درب ماشین و...)

۵ تا ۱۰ سی سی از وایتکس خانگی را در یک لیتر

آب ریخته و داخل اسپری بریزید و بر روی

سطوح استفاده کنید.

منبع: دستورالعمل کرونا ویروس جدید مرکز مدیریت بیماریهای
واگیر "بهمن ماه ۱۳۹۸"

تهیه کنندگان: مریم اقتداری (کارشناس ارشد پرستاری)، آرزو
پورداد (سوپروایزر کنترل عفونت) زهرا فروغی (پرستار کنترل
عفونت)

مشاور علمی: دکتر کیانا شیرانی "متخصص بیماریهای عفونی"
طراحی و تدوین: دفتر آموزش سلامت همگانی الزهرا (س)
"اقتداری" ۱۳۹۸ بروز رسانی ۱۳۹۹

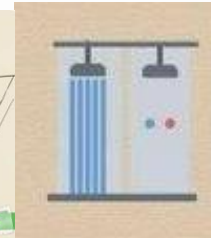


- ✓ استفاده از قلیان بخصوص
در مکان های عمومی ممنوع می باشد.
- ✓ تا حد امکان از غذای خانگی
استفاده کرده و در رستوران و مکان
های عمومی غذا مصرف نکنید
- ✓ دورهمی های غیر ضروری را کنسل کنید.
- ✓ وسایل شخصی خود مثل خودکار را با دیگران
مشترک استفاده نکنید



ظروف و وسایل شخصی خود را تمیز و از ظروف
دیگران جدا کنید.

در سرویسهای بهداشتی عمومی با رعایت احتیاط
و حفاظت فردی استفاده کنید.



- ✓ در صورتی که از وسایل ورزشی
داخل پارکها استفاده کردید حتما
دستهای خود را با آب و صابون بشویید

