

## ویروس کرونای انسانی

از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند عفونی بماند  
در دمای حدود ۴ درجه سانتیگراد نسخه های خاصی از آن تا ۲۸ روز زنده اند .



در دمای ۳۰ تا ۴۰ درجه این ویروس زمان کوتاه تری در محیط می ماند (در بسیاری از کشورها تا ۴۸ ساعت مدت ماندگاری دارد)

این ویروس در سرما و رطوبت ماندگاری بالاتری دارد.

کرونا ویروس های انسانی می توانند تا ۹ روز بر روی سطوح بی جان در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتی گراد) آلوده باشند.

## نحوه غیر فعال کردن کرونا ویروس

ماده ضد عفونی کننده :

✓ اتانول ۶۲٪-۷۱٪ (الکل)

✓ پراکسید هیدروژن ۲ با غلظت ۰/۵٪

✓ هیپوکلرید سدیم ۱٪

زمان باقی ماندن روی سطح :

یک دقیقه

❖ کلیه ویروسهای کرونای انسانی که تحقیقات روی آنها انجام شده تاثیر شستشو با این مواد و صابون را نشان دادند .  
❖ محلول های دهان شویه بی اثر هستند .

## شستشوی دست به شیوه صحیح و

### حد اقل در بازه ۲۰ ثانیه انجام

### شود شست و سر انگشتان

### فراموش نشود .

## افراد پر خطر

افراد ۲۲ تا ۹۲ سال

در مردان و زنان به یک اندازه

افراد با بیماری زمینه ای پرفشاری خون ،

دیابت ، قلبی عروقی و سرطان

## نشای معتربین علامت

♣ تب

♣ خستگی

♣ سرفه خشک

♣ تنگی نفس

♣ و اولین علامت اسهال و تهوع (یک تا دو

روز قبل از تنگی نفس )

## اقدامات مهم

✚ درمان حمایتی

✚ تشخیص به موقع

✚ ایزوله کردن بیمار

✚ انجام پیشگیری در اطرافیان و مراقبین بیمار

## ضد عفونی کردن یعنی :

### شستشو و پاک سازی پس از هر تماس یا

### احتمال آلوده شدن با ریز قطرات فرد

### مشکوک

## ضد عفونی کردن منزل

◆ در و پنجره ها را برای چند دقیقه باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق شود .

◆ از مواد شوینده آنتی باکتریال استفاده کنید.

◆ اسفنج های شستشو را میکروب زدایی کنید

◆ وسایل شخصی تان (دسته کلید، کیبورد کامپیوتر،

هندز فری و گوشی های تلفن همراه) را ضد عفونی

کنید

◆ شستشوی ملحفه ها، روتختی و روبالشی ها را فراموش

نکنید

◆ بوی پیاز می تواند میکروب های مضر را از بین ببرد



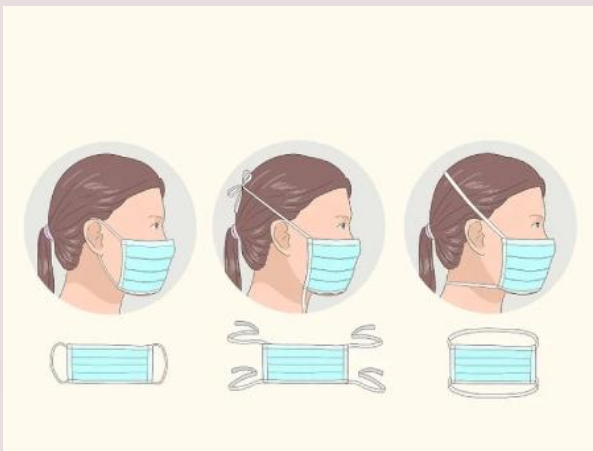
یاسن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای مراجعین

پیشگیری عمومی بیماری تنفسی ناشی از  
"کورونا ویروس جدید (nCoV-2019)"

کد محتوا: ۶۱۴



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۷. ماسک را جدا کنید و در یک سطل در بسته  
بیندازید

دستهای خود را با محلول ضد عفونی کننده یا آب و  
صابون بشویید .

۸. در مدت زمانی که ماسک بر روی صورت شما است  
اگر بطور اتفاقی آن را لمس کردید لازم است  
خود را بشویید

۹. اگر ماسک مرطوب شد یا قطرات بخار روی آن  
جمع شد ماسک را بایک ماسک جدید تعویض کنید .

۱۰. هر گز از ماسک دوبار استفاده نکنید و «را در  
سطل درب دار بیندازید

۱۱. وقتی این ماسکها را می پوشید لازم است  
بهداشت دست را رعایت فرمایید .



منبع:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles>

تهیه کنندگان : معصومه قانع "سوپروایزر آموزش سلامت"، آرزو  
پورداد (سوپروایزر کنترل عفونت) مریم اقتداری (پرستار آموزش  
سلامت)

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



◆ سرویس های بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت  
ویژه میکروب زدایی کنید

◆ حوله های دستشویی و حمام را میکروب زدایی  
کنید

◆ مواد خوراکی و محتویات یخچال را نیز ضد عفونی  
کنید

◆ اسباب بازی های بچه ها را ضد عفونی کنید

◆ سطل زباله و میکروب های اطرافش باشد

◆ کفش های خود را بشویید

### استفاده صحیح از ماسک

۱. مهم است که ماسک را بطور صحیح بپوشید و  
صحیح دور اندازید

۲. نوار فلزی بالای ماسک را روی بینی خود قرار  
دهید

۳. کشها را دور گوشها محکم کنید یا بند های آن را  
پشت سر ببندید .

۴. مطمئن شوید که ماسک بینی دهان و چانه شما را  
پوشاند.

۵. تا وقتی ماسک روی صورت شما است جلوی  
ماسک را لمس نکنید

### برای برداشتن ماسک

۶. بدون تماس دست با قسمت جلوی ماسک اول  
بندهای پایین و سپس بندهای بالا ی ماسک را

باز کنید یا کش آن را از پشت گوش بردارید.

