

نحوه انتقال و ابتلا

تحقیقات نشان می دهد که راه اصلی انتقال بیماری از طریق تماس با قطرات تنفسی است که از طریق هوا کرونا ویروس های انسانی می توانند از ۵ دقیقه تا ۹ روز بر روی سطوح بی جان ،زنده مانده و باعث عفونت گردد.

نحوه غیر فعال کردن کرونا ویروس

ماده ضد عفونی کننده :

- ✓ اتانول ۶۲٪-۷۱٪ (الکل)
- ✓ پراکسید هیدروژن ۲ با غلظت ۰/۵٪
- ✓ هیپوکلرید سدیم ۱٪
- (۱۰ سی سی وایتکس خانگی را داخل یک لیتر آب سرد ریخته بر روی وسایل اسپری کنید وبعد از ۱ تا ۲ دقیقه سطح مورد نظر را دستمال بکشید. توجه داشته باشید محلول مورد نظر روزانه باید تهیه گردد)

❖ کلیه ویروس های کرونای انسانی که تحقیقات روی آنها انجام شده از طریق شستشو با این مواد و صابون از بین می روند .

مراقبت در منزل

جهت مراقبت از بیمار دارای علائم خفیف تنفسی و یا بعد از ترخیص در منزل

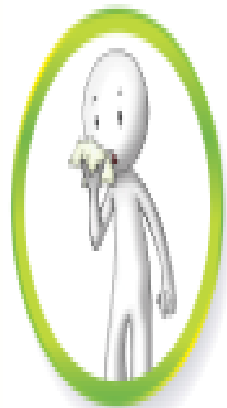
- بیمار را در اتاق با تهویه مناسب قرار دهید
- فردی که از بیمار مراقبت می کند
- تا بهبودی کامل ،عیادت نداشته باشد



- ✓ بیمار حداقل جابجایی در منزل را داشته باشد در صورت امکان اتاق فرد بیمار را جدا کنید و اگر امکان آن وجود ندارد حداقل یک متر از فرد بیمار فاصله داشته باشید
- ✓ بیماری های مزمن مثل فشار خون، دیابت ،نارسایی قلبی، و یا ضعف سیستم ایمنی نداشته باشد
- ✓ بدنبال هر تماس با بیمار یا اطرافیان بیمار بهداشت دست رعایت شود
- ✓ جهت خشک کردن دست از دستمال کاغذی استفاده کرده و آنرا در سطل درب دار بیندازید



- ✓ برای مراقبت از ترشحات تنفسی یک ماسک جهت بیمار تهیه شود و تا حدامکان به صورت مداوم استفاده کند
- ✓ در موقع سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کند و آنرا در سطل درب دار بیندازد



هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید

ضد عفونی کردن منزل

- ◆ در و پنجره ها را برای چند دقیقه باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق شود .
- ◆ اسفنج های شستشو را میکروب زدایی کنید
- ◆ مراقبین باید یک ماسک مناسب که دهان و بینی را به صورت مناسب بپوشاند در زمان حضور در اتاق بیمار استفاده نمایند
- ◆ در زمان استفاده از ماسک نباید ماسک دستکاری یا جابجا شود و اگر با ترشحات تنفسی آلوده یا کثیف شد باید آنرا تعویض کرد
- ◆ جهت مراقبتهای تنفسی، گوارشی و ادراری از دستکش یکبار مصرف و ماسک استفاده شود و بهداشت دست رعایت گردد.
- ◆ ظروف غذا و آشامیدن بیمار جدا شود و این وسایل با آب و مواد شوینده شسته شود





یاسن اسمه دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت در بیماران مشکوک یا تحت درمان

"کرونا ویروس جدید (nCoV-2019)

در منزل

کد محتوا: ۶۱۵



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

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 بپوشاند.
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 .



منبع:سایت سازمان بهداشت جهانی WHO

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

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

بروزرسانی بهمن ۱۳۹۹



- ◆ سطوح مورد تماس اطراف بیمار را تمیز و ضدعفونی کنید(میز کنار تخت ووسایل دیگر اتاق بیمار دستشویی و حمام را با مواد ضد عفونی کننده مناسب بصورت مرتب تمیز کنید)
- ◆ جهت شستشوی لباسها از آب ۶۰-۹۰درجه سانتی گراد استفاده شودوشوینده مناسب مورد استفاده قرار گیرد
- ◆ جهت نظافت سطوح آلوده از دستکش ولباس محافظ مناسب ومقاوم در برابر نفوذ آب ورطوبت استفاده کنید
- ◆ ماسک ودستکش ووسایل استفاده شده در سطل زباله در بدار انداخته شود
- ◆ از وسایل مشترک مثل مسواک ,سیگار, حوله, تخت خواب استفاده نشود
- ◆ سایر افراد خانواده که در تماس با بیمار بوده اند لازم است به مدت دوهفته اقدامات مراقبتی را مد نظر قرار بدهندوبه محض بروز تب ,تنگی نفس, سرفه,گلودرد مراجعه نمایند



عمر مفید ماسک های معمولی

۲ تا ۴ ساعت و ماسکهای

فیلتردار ۸ ساعت می باشد

