



## ❖ رعایت فاصله اجتماعی :

خود را با دستمال کاغذی یا پارچه ای بیوشانید و از قبل یا به محض رسیدن اطلاع دهید که بیمار یا ناقل هستید

به افراد بدون علامتی که به احتمال زیاد در معرض ویروس کوید ۱۹ قرار گرفته اند ( یعنی با شخص علامتدار یا مایعات بدن آن ها ارتباط داشته اند ) توصیه می شود داوطلبانه در منزل قرنطینه شوند چون ناقل هستند و به ویروس مبتلا خواهند شد و یا به دیگران منتقل خواهند کرد .

به افرادی که در معرض خطر بالایی از ابتلا به موارد شدید ویروس هستند توصیه می شود حتما در منزل بمانند و از دیگران فاصله بگیرند .

### اگر علائم تنفسی شامل تب و سرفه دارید :

شما باید به مدت ۱۴ روز و یا حتی بیشتر از ۱۴ روز، یعنی ۲۴ ساعت بعد از برطرف شدن کامل علائمتان در منزل بمانید

در طول مدت قرنطینه استراحت نموده ، آب و مایعات فراوان نوشیده و از بیرون رفتن از اتاق و منزل خودداری کنید .

در صورت تشدید علائم و احساس ناتوانی حتما به اورژانس یا مرکز درمانی مراجعه کنید .

اگر در حال بازگشت از مسافرت هستید حتما باید ۱۴ روز در منزل بمانید و از حضور در بیرون خودداری نمایید .

### به همه افراد جامعه توصیه می شود :

✓ دورهمی های گروهی را لغو کنید و از شرکت در هر گونه تجمعات (عزاداری ، مهمانی ، تولد ، عروسی و ... ) جدا خودداری کنید .

✓ بجای ملاقاتهای حضوری از تلفن استفاده کنید

✓ در صورت امکان دورکاری کنید

✓ از ملاقات با دوستان یا فامیل، جز در موارد ضروری خودداری کنید

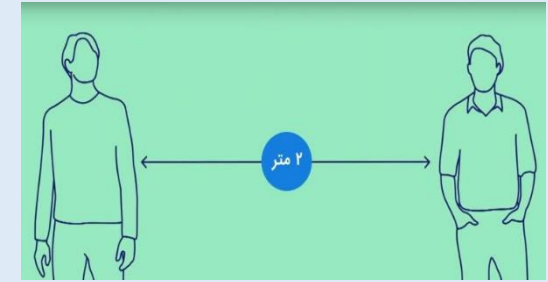
✓ در صورتی که ضرورت دارد با تاکسی رفت و آمد

کنید یا شخص دیگری در ماشین حضور دارد حتما

شیشه ماشین باز باشد

✓ برای قدم زدن از خانه بیرون بروید ولی ماسک

داشته باشید و فاصله خود را با دیگران حفظ کنید



عدم رعایت پروتکل های بهداشتی و رعایت نکردن فاصله گذاری اجتماعی

باعث افزایش ریسک و تعداد موارد ابتلا به کوید ۱۹ می شود

➤ فاصله ۲ متر را از دیگران رعایت کنید

➤ از دست دادن ، بغل کردن ، بوسیدن ، سهیم کردن غذا و ظروف و لیوان و حوله ها خودداری کنید

➤ قرنطینه برای افراد بیمار یا علامتداری که مشکوک به ابتلا به ابتلا به کرونا هستند توصیه می شود. قرنطینه خانگی تا زمان تشخیص متخصص مبنی بر ناقل نبودن ادامه خواهد داشت که حداقل ۱۴ روز بعد از بروز علائم میباشد. قرنطینه شامل موارد زیر است :

➤ خارج نشدن از منزل شامل نرفتن به مدرسه ، محل کار و کلیه مکان های عمومی

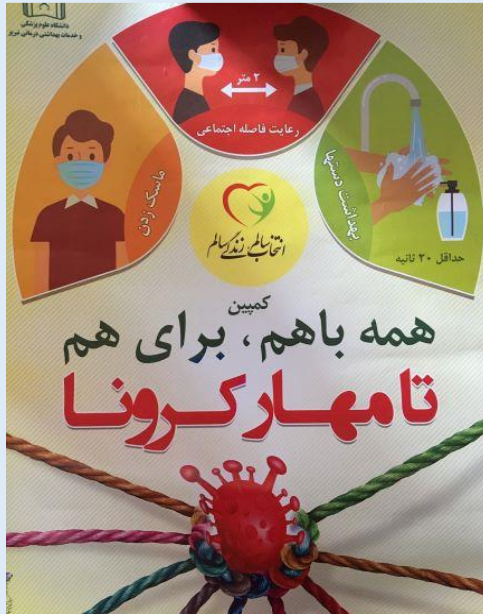
➤ عدم استفاده از وسایل نقلیه عمومی ( تاکسی ، مترو، اتوبوس )

➤ فرد فقط یک همراه برای سرزدن و انجام امورات شخصی داشته باشد که فاصله دو متر را رعایت کند و به غیر از وی ملاقاتی دیگری نداشته باشد .

➤ در صورت امکان بجای خرید از بیرون ، وسایل خریداری شده در منزل و با حفظ فاصله اجتماعی تحویل داده شود .

➤ در صورتی برای ویزیت پزشک مجبور به خروج از خانه هستید حتما ماسک بزنید یا در صورت عدم دسترسی به ماسک دهان

## چگونه کرونا را مهار کنیم ؟



تهیه کننده: فروغ پویان

کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹

منبع: بر اساس دستورالعمل های وزارت بهداشت

Barekat-NC/C-Pam

واحد آموزش سلامت

## ❖ بهداشت دست ها



ویروس های تنفسی مانند کرونا، زمانی پخش می شوند که بزاق یا قطرات آلوده به ویروس از طریق چشم ها ، بینی یا گلو وارد بدن شما شوند این اتفاق اغلب از طریق دستان رخ می دهد . دست ها یکی از شایع ترین راه های انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر هستند

در یک همه گیری جهانی ، یکی از ارزان ترین ، ساده ترین و مهمترین راهها برای پیشگیری از انتقال ویروس شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون است

## روش شستن دست ها چگونه باید باشد؟

مالش سریع دست ها و آبکشی ، تمامی ویروس ها را از بین نخواهد برد

فرایند گام به گام شستن دست را باید بیاموزیم تا ویروسی روی دست باقی نماند :

- گام اول : دست ها را با آب خیس کنید
- گام دوم : به میزان کافی صابون استفاده کنید تا کف صابون دست شما را بپوشاند
- گام سوم : تمام سطح دست شامل پشت ، بین انگشتان و زیر ناخن ها را مانند تصویر فوق حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بمالید
- اگر از ضدعفونی کننده استفاده می کنید با بیشتر از ۳ سی سی محلول با پایه الکل حداقل ۳۰ ثانیه طبق تصویر دستهایتان را بمالید
- گام چهارم: دست ها با آب به صورت کامل آبکشی کنید
- گام پنجم : دست ها را با پارچه تمیز و یا حوله یکبارمصرف حتما خشک کنید

## شما باید به منظور پیشگیری از ابتلاء به بیماری ویروس کرونا دست تان را در مواقع زیر بشوئید:

۱. پس از سرفه و عطسه یا پاک کردن بینی

۲. پس از حضور در اماکن عمومی شامل سیستم حمل و نقل عمومی ،

سوپرمارکت ها و اماکن مذهبی

۳. پس از لمس سطوح در خارج از خانه ، شامل پول ، صفحه کلید ، دکمه

آسانسور ، زنگ در و ....

۴. قبل ، حین و بعد از مراقبت از فرد بیمار

۵. قبل و بعد از غذا خوردن

۶. پس از دفع زباله

۷. پس از لمس حیوانات

۸. پس از تعویض پوشک کودک و یا کمک به آنها در استفاده از سرویس

بهداشتی

۹. زمانی که دستها به وضوح کثیف هستند

## کدام یک بهتر است : شستشوی دست ها یا استفاده از محلول ضدعفونی

### کننده ؟

محلول های ضدعفونی کننده ویروس کرونا را نابود می کند ولی روی برخی

ویروس ها و باکتری ها بی اثر است . در کل شستن دستها به روش صحیح

بهترین کار است . اگر در محیط بیرون حضور دارید و دسترسی به آب و

صابون ندارید ضدعفونی کنید ولی بلافاصله بعد از رسیدن به منزل

دستهایتان را بشوئید

-از لمس کردن دهان و بینی و چشم ها پرهیز کنید

## ❖ استفاده صحیح از ماسک :



استفاده از ماسک نقش بسیار مهمی در جلوگیری از ابتلا به کرونا دارد

چند گام برای استفاده صحیح از ماسک :

۱. قبل از استفاده دستهایتان را بشوئید

۲. ماسک مناسب و استاندارد استفاده کنید (فرد بیمار یا ناقل هرگز نباید از ماسک فیلتردار استفاده کند )

۳. ماسک را روی دهان و بینی و چانه خود قرار دهید

۴. بعد از فیکس کردن موقعیت ماسک روی صورت ، کش بالا را پشت سر و کش پایین را زیر گوش قرار دهید .

۵.سیم فلزی نازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به صورت شما بچسبند

۶.اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می کند با فیکس کردن کش ها آن را برطرف کنید

۷.در حین دم و بازدم چرخه تنفس را چک کنید

۸.سطح بیرونی ماسک را لمس نکنید ، از دست زدن به ماسک آلوده بدون دستکش خودداری کنید .

۹. ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید

۱۰. برای حرف زدن یا خوردن ماسک را زیر چانه قرار ندهید

۱۱.حین برداشتن ماسک از صورت، ابتدا کش پایین و سپس کش بالا را باز کنید تا آلودگی ایجاد نکند ، از بندها گرفته و دفع کنید .

۱۱.ماسک را در سطل زباله درب دار بیندازید .