



پمفلت آموزشی پیشگیری از

ویروس کرونا

برای همراهان و عموم مردم

اسفند 98

واحد آموزش سلامت و کنترل عفونت

22- در صورتی که دستکش دارید بعد از در آوردن دستکش دستتان را بشویید . تا زمانی که دستکش آلوده در دست دارید به هیچ عنوان چیزی نخورید یا به صورتتان دست نزنید .

23- در صورت استفاده از ماسک در صورت مرطوب شدن بلافاصله به روش بهداشتی در سطل زباله بیندازید . سطح بیرونی ماسک را لمس نکنید . استفاده از ماسک برای عموم مردم ضرورتی ندارد عمر مفید ماسک 3-2 ساعت است و عمر مفید ماسک فیلتر دار N95 بین 12-8 ساعت است .

24- آب و مایعات گرم را زیاد و حداقل هر 2 ساعت یکبار بنوشید . گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید .

25- در صورتی که همراه هستید لباس بیمارستان را بیرون از محیط داخلی منزل تعویض کنید و جداگانه شستشو کنید

26- در کل لباسهای خارج از منزل را از سایر لباسها جدا نگهدارید

27- برای کارهای ضروری به صورت محدود از منزل خارج شوید و خریدها را در محلی خاص در منزل جداسازی کنید و ضدعفونی کنید یا بشویید و سپس استفاده یا جاسازی کنید . سپس دستها و محل جداسازی را ضدعفونی کنید .

15- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون ، دستگیره درها ، گوشی همراه و را تمیز و ضدعفونی کنید

16- از استفاده از ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود

17- مصرف ویتامین C ، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند

18- در صورتی که بیمار مشکوک به کرونا می تواند ماسک را تحمل کند باید از ماسک طبی استفاده کند .

19- در صورتی که با هر قسمتی از محیط بیمارستان یا در محیط بیرون از بیمارستان با هر چیزی تماس داشتید (دستگیره ، میز ، نرده ، کاغذ ، دکمه) حتما دستتان را بشویید یا ضدعفونی کنید .

20- افراد مبتلا به بیماریهای تنفسی بایستی در منزل استراحت کرده و از حضور در اماکن عمومی و دست دادن و روبوسی کردن با سایر افراد خودداری کنند .

21- از مراجعه بی دلیل به مراکز درمانی و بیمارستان ها ، صرفا بدلیل ترس از ابتلا به کرونا ویروس ، خودداری کنید .

1- از تماس نزدیک با افرادی که سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا و علائم تنفسی و تب دارند خودداری کنید .
بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ، 14 روز
مراقب این علائم باشید :

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- لرز بدن
- درد بدن
- احساس گرفتگی بینی

در صورت ابتلا به این علائم سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید .

1- اگر علائم مذکور را ندارید می توانید فعالیت های روزانه خود را مانند رفتن به محل کار با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید . هر چند در شرایط بحران و اوج شیوع بیماری بهتر است فقط برای موارد خیلی ضروری از منزل خارج شوید و در مکان های عمومی خیلی حضور نداشته باشید .

2- دستهایتان را مکرراً با آب و صابون بشوید ، اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید . (کرونا ویروس از 2 ساعت تا 9 روز می تواند روی سطوح زنده بماند) .

3- همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشوید .

5- هنگام سرفه و عطسه ، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از قسمت بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید .

6- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده پرهیزید .

7- از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید . رعایت فاصله بیشتر از 1/5 متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیمار موثر است .

8- از حضور در مکان های شلوغ و عمومی ، وسایل نقلیه عمومی ، مراکز آموزشی ، ادارات و سازمان ها ، تا 14 روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید .

9- حتی اگر با بیمار تماس نداشتید ، برای حفظ سلامتی خود ، از حضور در مکان های شلوغ ، رستوران ها ، خودداری کنید . از قنادان های عمومی و ظروف مشترک استفاده نکنید .

10- در مکان های عمومی ، مراکز خرید و ... در صورت استفاده از آسانسور ، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز ، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله پدالی درب دار بیندازید . به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید . از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید .

11- در صورت حضور در تجمعات انبوه مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید

12- در صورت استفاده از آسانسور ، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید .

13- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید .

14-9 (نه) صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت 30-20 ثانیه و به روش صحیح بشوید و مواظب باشید تا شستشوی کامل ، دستتان به چشم ، دهان و بینی نخورد .

- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ
- موس و صفحه زیر موس
- موبایل و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- صفحه کلید دستگاههای خودپرداز
- صفحه کلید دستگاههای کارت خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)
- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاههای ورود و خروج
- مهر یا استامپ