

۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید "اگر آب و صابون ندارید از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا و بیروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند .

۲- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

۳- هنگام عطسه یا سرفه "با دستمال جلوی دهان و بینی خود را گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید. در صورت نداشتن دستمال از بخش بالایی آرنج خود استفاده کنید.

۴- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده پرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید.

۵- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفولانزا دارند "خوداری کنید.

۶- رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیماری که سرفه میکند در پیشگیری از بیماری موثر است .

۷- از شرکت در تجمعات جدا پرهیزید و در صورت حضور در محفلی اجباری "حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید.

۸- استفاده از ماسک برای عموم مردم ضرورتی ندارد "عمر مفید ماسک های یک لایه حدود ۲-۳ ساعت است و عمر مفید ماسک های n95 بین ۱۲-۸ ساعت .

۹- از مراجعه بی دلیل به مراکز درمانی و بیمارستان ها "صرفا به دلیل ترس از ابتلا به کرونا و بیروس، خوداری کنید.

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

۱۱- در مکان های شلوغ و وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید، در غیر اینصورت دستان خود را شسته و یا ضد عفونی کنید .

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

۱۳- حتی الامکان از حضور در رستوران ها و اماکن غذاخوری پرهیزید و یا از امکانات بیرون بر استفاده نمایید . در صورت حضور در رستوران ها و ... از لیوان یکبار مصرف استفاده کنید . همچنین از قند موجود در قندان ها در مراکز پذیرایی استفاده نشود "مگر اینکه قندها بسته بندی شده باشد.

۱۴- در اماکن عمومی حتما از سطل پدالی درب دار استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید .

بسمه تعالی



آموزش به بیمار

آموزش پیشگیری از ابتلا به

ویروس کرونا

خانم الانبیاء تایباد

واحد آموزش (اسفند ۱۳۹۸)

۱۷- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار اجتناب شود .

۱۸- گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید .

۱۹- مصرف ویتامین سی ،میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم میکند.

۲۰- اگر تب ،سرفه های خشک ، تنگی نفس ، لرز بدن ، سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ و آبریزش بینی دچار شدید "سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید (بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید).

اگر علائم بیماری مذکور را ندارید ،می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار ،مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

۱۵- نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۱۰-۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل ،دستتان به چشم ،دهان و بینی نرسد :

-صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ

-موس و صفحه زیر موس

-صفحه موبایل و گوشی تلفن

-صفحه کلید و دکمه های آسانسور

-صفحه کلید دستگاه خود پرداز

-صفحه کلید دستگاه های کارت خوان

-زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)

-مهر یا استامپ

۱۶- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون ،دستگیره درها ،گوشی همراه و...را مرتباً تمیز و ضد عفونی کنید .