

راه های پیشگیری از کروناویروس

1. مهم ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی نظیر آنفلوانزا و ویروس کرونا، شستشوی مداوم دست ها (هر ۱ ساعت یکبار) با آب گرم و صابون دست کم به مدت ۲۰ ثانیه است. در صورت خارج شدن از خانه و عدم دسترسی به مواد شوینده، از محلول های ضدعفونی کننده استفاده نمایید. الکل ۷۵ درصد (بین ۶۰ تا ۹۵ درصد) هم قادر است ویروس کرونا را از بین ببرد.

2. دست های خود را به ویژه بعد از دست زدن به اشیاء عمومی و آلوده، اسکناس و غیره با آب و صابون بشویید .

3. دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه خود یا دیگران بپوشانید و با آرنج خمیده (دست خود را خم کنید و آرنج را جلوی دهان بگذارید) یا دستمال کاغذی (که سریع به سطل زباله در دار می اندازید) را در مقابل دهان قرار دهید و به هیچ عنوان دستمال کاغذی آلوده را در جیب خود نگه ندارید.

4. تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید. دست های خود را به خصوص در مکان های عمومی، محیط کار و غیره به صورت، مخاط چشم، بینی و دهان نزنید.

5. از دست دادن، بغل کردن و روبوسی با دیگران بپرهیزید.

6. از تماس با افراد دارای علائم آنفلوانزا یا سرماخوردگی بپرهیزید.

7. گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف خوب بپزید .

8. از تماس با حیوانات پرهیز کنید.

9. اگر علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا دارید تا حد امکان در منزل بمانید، به مکان های شلوغ نروید و به طور مکرر از ماسک تمیز استفاده کنید. دست های خود را به صورت مداوم بشویید و وسایل شخصی نظیر قاشق و چنگال و لیوان خود را از باقی افراد خانواده جدا نمایید.

10. علائم ویروس کرونا شبیه سرماخوردگی و آنفلوانزا است. در صورت داشتن تب ۳۸ درجه، سرفه یا تنگی نفس حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید.

11. تا حد امکان در خارج از منزل به ویژه در مکان های عمومی شلوغ نظیر مترو و اتوبوس از ماسک استفاده کنید.

12. تا حد امکان از تردد در مکان های شلوغ دوری کنید .

13. فاصله استاندارد (یک تا یک و نیم متر) را با دیگران به ویژه افرادی که علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا دارند، رعایت نمایید.

14. افراد سالمند، افراد دارای بیماری های زمینه ای و مزمن نظیر بیماری های قلبی عروقی، بیماری های ریوی، دیابت، بیماری های کبدی و افراد دارای نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری ها هستند .

15. از مراجعه غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی، کلینیک ها و بیمارستان ها نظیر مراجعه برای تزریق آمپول ویتامین، جراحی های غیراورژانسی و غیره بپرهیزید.

16. تا حد امکان همراه خود محلول و یا ژل ضدعفونی کننده داشته باشید و بطور مکرر از آنها استفاده کنید.

17. ترجیحا کیف پول، کیف دستی، گوشی همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری) و وسایل این چنینی را هنگامی که از بیرون به منزل برمی گردید، تمیز و ضدعفونی کنید.

18. تا می توانید از میوه ها و سبزیجات تازه و ویتامین C استفاده کنید. میوه ها و سبزیجات را قبل از استفاده خوب بشویید و ضدعفونی کنید.

19. تا حد امکان از غذاهای خانگی استفاده کنید و از مصرف غذای رستوران ها و فست فودها اجتناب نمایید. در صورت الزام به مصرف غذای بیرون، تا حد امکان غذا را در منزل و نه در رستوران مصرف نمایید.

20. وسایلی که روزانه افراد زیادی از آنها استفاده میکنند نظیر دکمه های آسانسور، دستگاه های حضور و غیاب محل کار، خودپردازهای بانک ها و سایر موارد از این دست یکی از عوامل انتقال بیماری های ویروسی نظیر آنفلوانزا و ویروس کرونا هستند، سعی کنید بعد از استفاده از آنها دست های خود را بشویید و یا ضدعفونی کنید و در شرایطی که امکان دارد با استفاده از دستمال کاغذی دکمه های آنها را لمس کنید.



تجمع دانشی امیرالم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار



احتمال سرایت بیماری



ج) بهتر است هنگامی که به منزل می روید لباس های بیرون خود را سریع به محل شستشو ببرید. یالباس های بیرون خود را در بیاورید و در مکانی به دور از لباس های منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.

د) مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.

ه) در این مرحله می توانید لباس منزل خود را بپوشید. اکنون محیط خانه شما امن است و به شرط دست زدن به صورتتان، می توانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.

25- دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.

25- بهتر است تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هر روز با اسپری مناسب ضد عفونی کنید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن ها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره های درها)

✓ راهنمایی که در نگاه اول بسیار سخت به نظر می رسد، ولی در مقایسه با سختی های بعد از ابتلا به ویروس کرونا و خطرهای فراوانش، بسیار ساده است.

✓ دقت کنید جزئیات بسیار مهم هستند.

21- حتما ظروف و وسایل شخصی تان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

22- به جز مواقع اجبار از خانه بیرون نروید.

23- هنگام حضور در مکان هایی مانند مترو و اتوبوس که امکان رعایت فاصله گذاری اجتماعی وجود ندارد، بهتر است از ماسک استفاده کنید. البته ماسک N95 برای عموم مردم ضرورتی ندارد و این ماسک ها برای استفاده کادر درمانی است.

24- اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی است و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

الف) بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیم به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی در را باز کنید و سریع دستمال را به سطل زباله بسته (closed bin) بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره را ضد عفونی کنید)

ب) تلفن همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب الکلی و سپس با محلول ضد عفونی الکل بالای ۶۰ درصد به طور کامل ضد عفونی کرده و روی دستمالی بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردو یعنی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضد عفونی کنید)