

اگر در خانواده فردی به کورونا ویروس مبتلا شد چه کار کنیم؟

بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاعی است.

۱. افرادی در خانه باشند که برای مراقبت حضورشان ضروری است.
۲. اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.
۳. اگر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.
۴. ملاقات کنندگان باید محدود شوند.
۵. افراد سالخورده، و افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
۶. مطمئن باشید که فضاهای مشترک از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ (باز گذاشتن پنجره)
۷. دستتان را در هر بار حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. شستن دست را به صورت اصولی انجام دهید.



۸. هنگام تماس با خون و ترشحات بدن مثل عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار و اسهال بیمار از دستمال و دستکش استفاده کنید.



۹. وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
۱۰. هر روز سطوحی مانند میز، تبلت، تلفن، حمام، دستشویی را تمییز کنید.
۱۱. وسایلی و لباس هایی که ممکن است روی آن خون یا ترشحات ریخته باشد ضدعفونی کنید.
۱۲. لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی نمایید.
۱۳. حین دست زدن به مواد آلوده دستکش یکبار مصرف بپوشید.
۱۴. دستتان را بلافاصله بعد از درآوردن دستکش بشویید.

در صورت برخورد با کسی که کورونا ویروس دارد باید چه کار کنیم؟

بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاعی است

بعد از آخرین تماس با فرد بیمار به مدت ۱۴ روز مراقب این علائم باشید.

۱. تب؛ دوبار در روز دمای بدنتان را چک کنید.



۲. سرفه



۳. تنگی نفس یا مشکل در تنفس



۴. سایر علائم اولیه: لرز درد بدن، گلو درد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی



۵. اگر به تب یا هریک از این علائم مبتلا شدید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



تهیه کننده ناهید پناهی : سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده : کارگروه آموزش بیمار مرکز آموزشی درمانی علوی
چاپ مجدد : ۱۳۹۹
منبع : دستورالعمل ارسالی معاونت درمان - سایت سازمان هلال احمر

Ice.Behdasht.gov.ir : آدرس سایت آوای سلامت
arums.ac.ir/alavi/fa : آدرس سایت مرکز علوی
این پمفلت را میتوانید از سایت بیمارستان علوی قسمت پمفلتها دانلود کنید .
شماره تماس مرکز علوی : ۰۴۵-۳۳۲۴۸۸۸۸

چه کار کنیم تا به ویروس کورونا مبتلا نشویم؟

بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاعی است .

۱. پروتکل های بهداشتی را رعایت کنید . رعایت فاصله اجتماعی ، استفاده از ماسک ، شستشوی دست از مهمترین موارد رعایت جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا میباشد .
۱. دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید .
۲. اگر دسترسی به آب و صابون ندارید ، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
۳. دهان و بینی تان را با دستمال مرطوب و سرفه دیگران بپوشانید .
۴. از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.
۵. از ماسک استفاده کنید. عمر مفید ماسکهای یک لایه ۳-۲ ساعت است و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید .
۶. خط فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است .
۷. تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند ، خودداری کنید
۸. هنگام عطسه یا سرفه ، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید .
۹. اشیاء و سطوحی که اغلب لمس میکنید را ضد عفونی کنید یا پس از تماس با آنها حتما دستهایتان را سریع بشویید . (موبایل ، صفحه کلید آسانسور ، کامپیوتر ، کارت خوان ، زنگ اماکن عمومی و منزل ، ریموت کنترل تلویزیون ، دستگیره درها ..) کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز روی سطوح باقی میمانند .
۱۰. در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید .
۱۱. از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید .
۱۲. از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید .
۱۳. ظروف و وسایل شخصیتان را از دیگران جدا کنید . همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید .
۱۴. گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.. سعی کنید با مصرف انواع ویتامینها مخصوصا ویتامین ث سیستم ایمنی خود را تقویت کنید .
۱۵. از شرکت در تجمعات و حضور در مکانهای عمومی بپرهیزید .

در صورت ابتلا به ویروس کورونا چیکار کنیم؟

بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاعی است .

۱. فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.
۲. در خانه بمانید
۳. به جز دریافت مراقبتهای پزشکی به محل کار ، مدرسه یا محل های عمومی نروید .
۴. از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
۵. خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید .
۶. در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید
۷. در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید .
۸. هنگام عطسه و سرفه دستمال جلوی دهانتان بگیرید .
۹. بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
۱۰. با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید .
۱۱. دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید .
۱۲. از دست زدن به بینی و چشمانتان بدون شستن دستهایتان بپرهیزید .
۱۳. از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف حوله ، ملحفه خودداری کنید .
۱۴. علائم بیماری مثل تبتان را کنترل کنید .
۱۵. اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مرکز درمانی مراجعه کنید.

