



هموطن با هم کرونا را شکست می دهیم!



بیمارستان فارابی تهران
قطب علمی چشم پزشکی
آموزش سلامت دفتر پرستاری

۱۱- حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید و دستانتان را بلافاصله پس از آوردن دستکش بشویید
در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه باید کرد؟

- ۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید و ماسک معمولی بزنند.
- ۲- به جز در یافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید.
- ۳- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۴- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- ۵- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- ۶- اتاق خود را از سایر افراد خانه جدا کنید.
- ۷- هنگام عطسه و سرفه با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.
- ۸- مرتباً دستانتان را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده الکلی بشویید.
- ۹- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- ۱۰- از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده بپرهیزید.
- ۱۱- از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملحفه خودداری کنید.
- ۱۲- علائم بیماری به ویژه تب آن را کنترل کنید.
- ۱۳- اگر حال عمومی شما رو به وخامت است سریع به مرکز درمانی مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی روز افزون شما

اگر در خانواده فردی به ویروس کرونا مبتلا شد چه باید کرد؟

۱- فرد مبتلا باید در اتاق جداگانه در منزل بماند. و ماسک معمولی بزند. بازدیدکنندگان را محدود کند.



- ۲- افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن، قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۴- مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی (با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره) برخوردار است.
- ۵- مرتباً دستانتان را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی الکلی بشویید.
- ۶- هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.
- ۷- وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
- ۸- هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، حمام، توالت، تلفن، تابلت و... را تمیز کنید.
- ۹- سطوح و لباس هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضد عفونی کنید.
- ۱۰- لباسشویی را کاملاً شسته و ضد عفونی کنید.



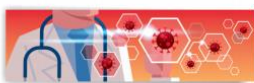
بیمارستان فارابی تهران
تلفن: ۱۱-۰۲۱۵۵۴۰۰۰۰
آدرس سایت:
<http://farabih.tums.ac.ir>

در صورت برخورد با فردی که به ویروس کرونا مبتلا شده است چه باید کرد؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید.
۱- تب؛ دو بار در روز دمای بدن را چک کنید.
۲- سرفه
۳- تنگی نفس یا مشکل در تنفس



- ۴- سایر علائم اولیه مانند:
- خستگی
- لرز بدن، درد بدن
- سردرد
- اسهال، استفراغ
- به ندرت آبریزش بینی
- اگر به تب یا هریک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.



۷. از مصرف محصولات حیوانی خام و نیم پزوش مشکوک آلوده خودداری کنید.
گوشت خام، شیر یا اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود. پختن و فریز کردن سبب از بین رفتن ویروس می شود.
تخم مرغ و گوشت و... کاملاً پخته شود.



- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار اجتناب شود.
- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.
- از خرید و مصرف مواد غذایی روبات از دستفروشها خودداری کنید.
- از مصرف مشترک مواد غذایی در ظروف مشترک مثل تخمه، قند در قندان، پمفک و... خودداری کنید.
- از تماس حفاظت نشده با حیوانات بپرهیزید.
- از مسافرت و رفت و آمد غیر ضرور جدا بپرهیزید.

- در انجام عباداتی مثل زیارت احتیاطات ضرور را انجام یا به وقت مناسب دیگر منتقل کنید.
- هنگام نمازخواندن از تماس بر سطوح، مهر و سجاده ی آلوده بپرهیزید.

۳. حفظ فاصله در اجتماع

دستکم یک متر فاصله میان خود و سایر افراد مخصوص افرادی که سرفه و عطسه می کنند و یا تب دارند، حفظ کنید.
چرا؟ هنگامی که شخصی به یک بیماری تنفسی مانند کرونا آلوده است و سرفه یا عطسه می کند، قطرات کوچک خارج شده از دهان و بینی آنها حاوی ویروس است. اگر فاصله شما با این افراد کم باشد، ممکن است ویروس وارد دستگاه تنفسی شما شود.

حذر جمععات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبرویی، بغل کردن و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید. نظیر دستگیره، تلفن همراه، گوشی تلفن، تابلت، کیبورد، کنترل تلویزیون، کلید، دکمه آسانسور، کلید برق و...
در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید و دستانتان خود را بشویید.

۴. از لمس چشم، بینی و دهان خودداری کنید.

چرا؟ دست بسیاری از سطوح آلوده به ویروس را لمس می کند. اگر با دستانتان آلوده به چشم، بینی، گوش یا دهان، دست بزنید، ویروس را از سطوح به بدن خود انتقال می دهید.



کرونا ویروس یا 2019-novel coronavirus چیست؟

گرچه تلاش های بسیاری با تولید واکسن این ویروس انجام شده است، اما هنوز واکسن یا داروی مخصوص ضد ویروس برای ریشه کن کردن و درمان قطعی، جلوگیری و یا مقابله با عفونتهای ناشی از کروناویروس به طور عام وجود ندارد. بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

چه کار کنیم بیمار نشویم؟

۱. شستن دست ها با آب و صابون
دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید. اگر به آب دسترسی ندارید، و ظاهر دستانتان آلوده نیست تمام قسمتهای دستها را با محلولهای حاوی الکل به مدت ۲۰ ثانیه تمیز کنید.



۲. آداب درست عطسه و سرفه را تمرین کنید!

هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال شایید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله در بسته باندازید و دستانتان خود را با آب و صابون یا زل های بر پایه الکل تمیز کنید.

ل: آرنج عطسه کنید نه در کف دست
ر: اگر بر روی دستان خود عطسه یا سرفه کنید، بکن است از طریق کف دست، اشیاء یا افرادی را که با آن تماس هستید آلوده کنید.