

خرید در زمان شیوع کرونا



آموزش سلامت

بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تدوین: بهار ۹۹

خرید نان

ویروس کرونا به گرما حساس است و در دمایی که باعث پخت غذاهای روزمره می شود (حدود ۷۰ درجه سانتی گراد) از بین می روند. بنابراین اگر نگران انتقال آلودگی پس از پخت نان هستید، می توانید نان را پس از ورود به منزل گرم کنید (در قابلمه یا در دستگاه مایکروفر، تستر و امثال آن).

دفعات مراجعه به نانوائی را با خرید نان بیشتر کم کنید .

یک پارچه مخصوص نان و پاکیزه با خود به نانوائی برده و نان را با آن گرفته و درون آن بیچید.

از قرار دادن نان بر روی قفسه های آهنی نانوائی خودداری نمایید.

پس از رسیدن به منزل، ابتدا دستها را با آب و صابون بشوید و سپس نان را قطعه قطعه نمایید.

توجه: سرمای فریزر قادر نیست ویروس کرونا را نابود کند.

سامانه های تلفنی ۱۹۱ و ۴۰۳۰ پاسخگوی

سوالات شما در مورد بیماری کرونا می باشد.



منابع:

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا—who

ضدعفونی سطوح و وسایل

براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور برای سطوحی که غیرحساس بوده از جمله کف، دیوار، درب و... از محلول هیپوکلریت سدیم (وایتکس خانگی) یک درصد (دو قاشق غذاخوری در یک لیتر آب سرد معمولی) استفاده شود. این محلول باید حداقل به مدت ۱۰ دقیقه روی سطوح باقی بماند.

محلول رقیق شده تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

همچنین برای سطوح حساس از جمله سطوح کوچک فلزی، سطوح رنگی از محلول گندزدا بر پایه الکل استفاده شود. در این راستا می توان (از الکل ۹۷٪ موجود در بازار استفاده کرد که باید ۳ قسمت از این الکل با یک قسمت آب مخلوط شده)، (یا الکل ۷۰ درصد) و توسط اسپری و با دستمال برای سطوح مورد نظر استفاده گردد.

تلفن همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید. (مگر در شرایط اضطراری)

تلفن همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب الکی و سپس با محلول ضدعفونی بر پایه الکل ۷۰٪ به صورت کامل ضدعفونی کرده و روی دستمالی بگذارید. در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردو را ضدعفونی کنید.

اهمیت پیشگیری از کرونا چیست؟

این ویروس که در حال حاضر کووید - ۱۹ نامیده شده است، در ابتدا در شهر ووهان چین ظهور پیدا کرده و اکتون با قابلیت انتشار سریع، تمام کشورهای جهان را درگیر کرده است. بنابراین برای مدیریت صحیح این همه گیری و ارائه خدمات ایمن و مؤثر، ضروری است نکاتی را جهت پیشگیری از ابتلا و انتقال بیشتر این ویروس متذکر شویم.

چه نکاتی را در هنگام خرید رعایت کنیم؟

⇐ در محیط فروشگاه از ماسک و دستکش استفاده کنید.

⇐ از وارد شدن به محل های تجمع افراد و جاهای شلوغ و نزدیک شدن به تجمع و سایر افراد خودداری کنید.

⇐ حداقل یک ونیم متر فاصله را با سایر افراد رعایت کنید.

⇐ در هنگام ایستادن در هر گونه صفی اعم از صف های صندوق پرداخت، فاصله خود با دیگران را حفظ کنید.

به هیچ وجه به چشم و صورت خود دست نزنید.

تفکیک مواد خریداری شده را در ورودی منزل به صورت زیر انجام دهید:

خریدهایی که قوطی، بطری و پوشش مناسب دارند، را مستقیم به حمام برده و با محلول ضدعفونی کننده یا مایع شوینده به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

میوه ها و سبزیجات را مستقیم درون سینک بدون ظرف یا تشت منتقل کرده و با یک محلول مناسب یا ماده شوینده بشویید.

موادی که قابل شستشو نیستند، حتماً در جایی از منزل به مدت ۷۲ ساعت قرار دهید.

موادی مانند گوشت و مرغ؛ شسته و بسته بندی شده و در محلی جداگانه از مواد قبلی منجمد کنید.

پس از اتمام انتقال، پلاستیک ها را در سطل زباله بیرون خانه بیندازید.

مکان هایی مانند ظرفشویی و حمام را پس از اتمام کار ضدعفونی کنید

آیا خرید اینترنتی و دریافت بسته پستی از منطقه ای که در آن کرونا ویروس گزارش شده، بی خطر است؟

بله. احتمال آلوده شدن کالاهای تجاری توسط یک شخص آلوده کم است و خطر ابتلا به ویروسی که باعث ابتلا به کووید - ۱۹ می شود، از بسته ای که جابجا شده و ارسال شده است و در معرض حرارت و شرایط مختلف قرار گرفته است نیز کم است.

چه مدت ویروس بر روی سطوح زنده میماند؟

طبق بررسی های انجام شده کرونا ویروس ها ممکن است برای چند ساعت تا چند روز (برطبق مطالعات حدود ۹ روز) روی سطوح باقی بمانند.

این ممکن است در شرایط مختلف (به عنوان مثال نوع سطح، دما یا رطوبت محیط) متفاوت باشد.

بنابراین اگر فکر می کنید ممکن است سطحی آلوده باشد، آن را با مواد ضدعفونی کننده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرید و از خود و دیگران محافظت کنید.

