

پیشگیری از کرونا ویروس



آموزش سلامت—کنترل عفونت
بیمارستان علامه بهلول گنابادی
تدوین: بهمن ۹۸

۹. از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید و ظروف غذایی بیمار را با آب و مایع ظرفشویی بشویید.

۱۰. علائم بیماری به ویژه تب خود را کنترل کنید و اگر بیماری رو به وخامت است در اسرع وقت به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

۱۱. فرد مراقبت کننده از بیمار از ماسک معمولی استفاده کند و دقت شود روی ماسک، لمس یا دستکاری نشود.

۱۲. هر دستمال کاغذی را یکبار استفاده و داخل پلاستیک قرار دهید و در سطل زباله بیاندازید.

تماس یافتگان با افراد بیمار تا ۱۴ روز بر سلامت خود نظارت داشته باشند و در صورت تب، سرفه یا تنگی نفس یا اسهال سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

از کرونا نرسید و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید:

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدنمان مانند ویتامین سی (انواع میوه ها)، ویتامین کا (پیاز، سبزیجات)، ویتامین ب ۶ (گوشت و حبوبات)، ویتامین د ۳ (انواع ماهی و تخم مرغ و شیر)، ویتامین آ (تخم مرغ، هویج، اسفناج، کاهو)، ویتامین ب ۹ (اسفناج، کاهو، پرتقال)، ویتامین ای (فندق، بادام، گوجه فرنگی، کیوی، کلم بروکلی) مصرف کنید.

در صورت ابتلا به کرونا چه کار کنیم :

۱. فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید و به جز دریافت مراقبت های پزشکی، به محل کار، مدرسه، محل های عمومی نروید.

۲. از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

۳. خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید و در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید.

۴. هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهانتان بگیرید و با ماسک همواره صورت خود را بپوشانید، ماسک اگر خیس شود باید داخل سطل زباله انداخته شود.

۵. توالت و روشویی را روزانه با محلول ضد عفونی کننده وایتکس رقیق شده، گندزدایی کنید.

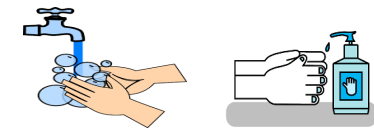
۶. از تکان دادن ملحفه و لباس فرد بیمار به دلیل پخش شدن ذرات در هوا خودداری کنید. البسه و ملحفه مورد استفاده بیمار را با استفاده از ماشین لباسشویی در دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه بشویید.

۸. دستتان را مرتباً بخصوص بعد از هر بار عطسه و سرفه و قبل از خوردن غذا، به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست های شسته نشده پرهیزید.

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از کرونای سال ۲۰۱۹ وجود ندارد. این ویروس تا ۴ ساعت روی دست و مدت ۹ روز روی سطوح آلوده، دستگیره در و اشیایی که بیمار لمس کرده زنده می‌ماند و باعث انتقال بیماری به سایر افراد می‌شود. دوره مخفی بودن بیماری ۱۴ روز است که در این مدت فرد علامتی ندارد و ممکن است بیماری را به دیگران منتقل کند. افراد مسن، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، سرطان یا بیماری‌های خود ایمنی و مادران باردار، در مقابل کرونا ویروس جدید، حساستر هستند.

راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا:

- ۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و به همدیگر یادآوری کنید.
- ۲- اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



- ۳- دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران پوشانید.
- ۴- از روبوسی و دست دادن با دیگران جدا پرهیزید.

۵- از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید. حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند، ضروری است.

۶- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید و فراورده‌های حیوانی مانند گوشت و تخم‌مرغ را کاملاً بپزید.

۷- در تجمعات انبوه از ماسک استفاده کنید.

۸- هنگام عطسه یا سرفه، با دستمال یا گودی آرنج، جلوی دهان را گرفته و دستمال آلوده را درون سطل زباله درب‌دار بیندازید.

۹- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید، را ضدعفونی کنید. سطوح را با دستمال آغشته به وایتکس رقیق شده با آب سرد (در هر ۱۰۰ سی سی آب، یک سی سی وایتکس می‌ریزیم) ضدعفونی کنید.

۱۰- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.

۱۱- وسایل عمومی پارک‌ها و نیمکت‌ها منبع آلودگی هستند.



۱۲- اگر مجبور به لمس اجسام در اتوبوس و تاکسی شدید باید بلافاصله قبل از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خود نسبت به شست و شوی دست اقدام کنید.

۱۴- دستگیره درها و خودروها را آلوده بدانید.

۱۵- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

۱۶- ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۱۷- همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشویید.

۱۸- از وسایل شخصی مشترک مثل لیوان و حوله استفاده نکنید.

۱۹- هنگام بیماری در خانه بمانید.

۲۰- گوشی موبایل خود را با پنبه آغشته به الکل ۷۰ درجه ضدعفونی کنید.

۲۱- ضریح و درب اماکن زیارتی را لمس نکنید و نبوسید.

۲۲- پول، سکه، اسکناس منبع آلودگی جدی انتقال عفونت هستند، مراقب باشید.

۲۳- وسایلی مانند قندان، ظرف سس و ادویه در اماکن تغذیه عمومی منبع آلودگی هستند.