

روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس



واحد آموزش و کنترل عفونت بیمارستان مادر
آموزش همگانی

کد سند: MH\AM\PT\060

تاریخ تنظیم: ۱۳۹۸/۱۲/۱۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۳۱

کد بازنگری: ۰۰۴



◆ انداخته شود و از ماسک جدید

استفاده کرد ماسک از بالا روی

بینی و از پایین باید چانه را بپوشاند

◆ پس از لمس اشیا و سطوحی که مرتب

لمس می کنیم مانند : صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ، موس

و صفحه زیر موس، صفحه موبایل و گوشی تلفن، صفحه کلید

و دکمه های آسانسور، دکمه های دستگاه خودپرداز ATM

، صفحه کلید و دکمه های دستگاه کارت خوان، زنگ درب

منزل و.....دستهای خود را شسته یا ضدعفونی کنید

◆ از مصرف غذاهای سرخ شده، فست فودها، پرهیزید و از

میوه جات تازه و حاوی ویتامین C فراوان استفاده کنید

◆ از حضور در اجتماعات و مناطق شلوغ پرهیزید

◆ اگر احساس بیماری کردید در منزل استراحت کنید

و اگر دچار علائمی همچون تب، سرفه و بیحالی شدید به

پزشک مراجعه کنید و اگر سابقه سفر به مناطق آلوده یا

تماس با افراد مشکوک را دارید به پزشک اطلاع دهید

منبع: <https://corona.com>

دستورالعمل کشوری مقابله با کرونا ویروس

◆ دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید ، اگر

آب و صابون ندارید ، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل

استفاده کنید(کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی

سطوح باقی بماند).



◆ در منزل استراحت کرده و مایعات فراوان مصرف کنید

◆ از تماس با افرادی که بیماری حاد تنفسی دارند پرهیز کنید

◆ برای رفع خشکی گلو به طور مداوم بخور کنید حتی بخور آب

جوش تاثیر فراوان دارد

◆ از تماس با افرادی که بیماری حاد تنفسی دارند پرهیز کنید

◆ فرآورده های حیوانی را کاملاً پخته و بعد مصرف کنید

◆ حتی المقدور از تماس با حیوانات پرهیزید

◆ افرادی که با افراد نزدیک بیمار تماس دارند و خود بیمار از

ماسک استفاده کنند ماسک های عادی یکبار مصرف هستند

و بعد از برداشتن از روی صورت و یا مرطوب شدن باید دور

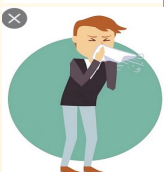
- ◆ آب دهان خود را در مکانهای عمومی به زمین نیندازید
- ◆ دستمال یک بار مصرف در هنگام سرفه و عطسه استفاده و بطور مناسب جمع آوری و دفع گردد.

- ◆ از فردی که دچار سرفه و عطسه است ۱ تا ۱/۵ مترفاصله

بگیرید.



- ◆ دست دادن و روبوسی ممنوع



- ◆ هنگام عطسه و سرفه حتما از

دستمال استفاده کنید

- ◆ اگر دستمال در دسترس ندارید از آرنج خود

استفاده کنید

- ◆ دستمال مصرف شده را در سطل درب دار

بیندازید

- ◆ تا حد امکان از دست زدن به چشم، بینی و

دهان خود قبل از شستن دست ها، خودداری کنید

- ◆ از قرار گرفتن در مکان های بسته که تهویه

مناسب ندارد خودداری کنید و فاصله اجتماعی ۱,۵ تا ۲ متر را

در تماس های خود رعایت کنید

،نارسایی کلیوی اختلالات انعقادی و مرگ گزارش شده است .ممکن است قبل از بروز نشانه های اصلی، بیمار برای چند روز سرفه های بدون دلیل داشته باشد. در بعضی موارد ، مشکلات گوارشی ، گلودرد و.... نیز به سراغ بیمار می آید .

گروه های در معرض خطر

افرادى که تماس نزدیک با حیوانات دارند، پرسنل درمانی که از مبتلایان مراقبت می کنند و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند و سالمندان و مادران باردار

پیشگیری ویروس کرونا:

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، انجام واکسیناسیون، تشخیص زود هنگام و قرنطینه مبتلایان، زدن ماسک، حفظ فاصله گذاری اجتماعی، عدم حضور در اجتماعات و مکانهای بسته که تهویه مناسب ندارد می تواند به کنترل همه گیری کمک کند.

چگونه می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد؟

- ◆ از سفر به مناطق آلوده پرهیزید

کرونا ویروس جدید (Coronaviruses)

کرونا ویروس خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می شود کرونا ویروس در سال ۱۹۶۵ کشف شده است در حاضر این ویروس به اختصار Ncov ۲۰۱۹ نام گذاری موقت شده است

نحوه انتقال : معمولا این ویروس از فرد مبتلا به سایرین از

راه های زیر منتقل می شود

- پخش شدن در هوا از طریق سرفه و عطسه
- از طریق تماس نزدیک با فرد مبتلا مثل دست دادن و در آغوش گرفتن
- تماس با سطوحی که ممکن است به ویروس آغشته باشند و سپس تماس دست های آلوده با دهان، چشم ها و یا بینی

به ندرت از طریق مدفوع آلود

علائم بیماری:

- تب، سرفه، تنگی نفس و در موارد شدید ذات الریه