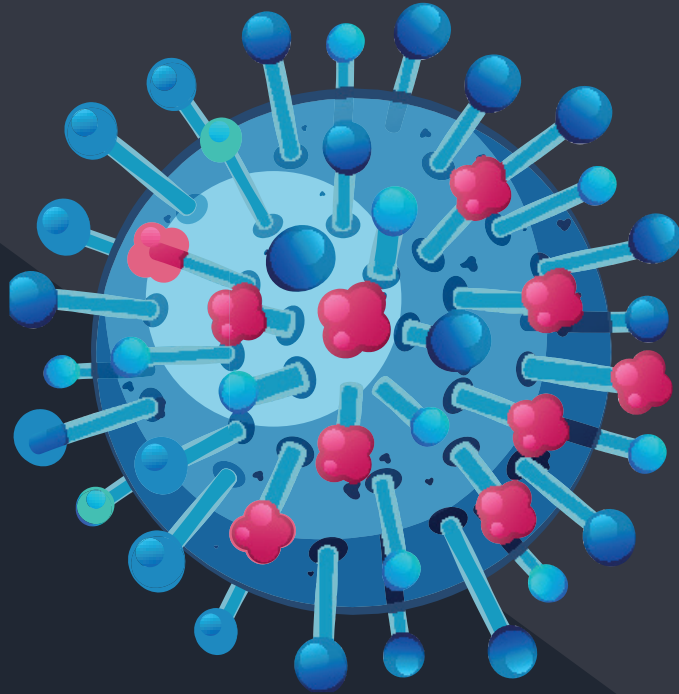




وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان نظارت بر مراقبت ویروس کرونا (کوید-۱۹)



راهنمای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

کرونا را شکست می‌دهیم

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید



۱ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید



۲ دو کف دست‌ها را با هم بشویید



۳ ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید



۴ شست دست را جداگانه و دقیق بشویید



۵ نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید



۶ بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید



۷ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید



۸ دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود



۹ دست را با دستمال خشک کنید



۱۰ و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید



راه‌های درمان

هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کروناویروس جدید (کوید-۱۹) وجود ندارد. ولی این بیماری درمان‌پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده‌اند باید از درمان‌های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- استراحت در منزل
- مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- مسکن‌های تب‌بر

ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل موازین پیشگیری زیر را رعایت کند (تا زمانی که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی بگویند می‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود بازگردد):

- در زمان استراحت در منزل، باید محل استقرار و استراحت بیمار تا زمان بهبودی از سایرین جدا و بهداشت دست و سطوح به خوبی رعایت شود.
- بیمار باید از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک یکبار مصرف) استفاده کند.

بیمار باید در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی و یا آستین ناحیه آرنج بپوشاند و دستمال را در سطل زباله دردار بیندازد. اطرافیان بیمار باید از استفاده از وسایل خصوصی او خودداری کنند.

شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود.

برای کسب اطلاع بیشتر خواهشمند است با شماره ۱۹۰ تماس حاصل فرمایید و یا به سایت iec.behdasht.gov.ir مراجعه کنید.

بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بیندازید.

▶ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند دستگیره‌ها) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.

▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



علائم و نشانه‌ها

- ▶ علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- ▶ علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



گروه‌های در معرض خطر

- ▶ زنان باردار
- ▶ افراد بالای ۶۰ سال
- ▶ افراد مبتلا به سرطان و ضعف سیستم ایمنی
- ▶ مبتلایان به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های تنفسی مزمن

روش‌های پیشگیری

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. راه‌های پیشگیری از انتشار بیماری کرونا، عبارتند از:

▶ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه

▶ اگر آب و صابون بر راحتی در دسترس نیست، از محلول‌های ضدعفونی‌کننده الکلی استفاده کنید. البته اگر دست‌ها به وضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون استفاده نمایید.

▶ از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.

▶ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ - ۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)

▶ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، آستین در ناحیه آرنج یا ماسک معمولی.



در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس حتماً به پزشک مراجعه کنید.