

پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (Ncov-2019)



- ۱- بعد از آخرین تماس تردیک با فرد بیمار ، ۱۴ روز مراقب این علائم باشید :
- تب / سرفه / تنگی نفس / لرز بدن / درد بدن / سردرد / اسهال / تهوع / استفراغ / آبریزش بینی شدید و در صورت ابتلا به این علائم ، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.
 - ۲- اگر علائم مذکور را ندارید ، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار ، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.
 - ۳- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید ; اگر آب و صابون ندارید ، از ضدغوفونی کننده های حاوی الكل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند).
 - ۴- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید
 - ۵- هنگام سرفه یا عطسه ، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.
- ۶- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافصله دست های خود را بشویید و یا ضدغوفونی کنید.
- ۷- از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.
- ۸- از حضور در مکان های شلوغ و عمومی ، وسایل حمل و نقل عمومی ، مراکز آموزشی ، ورزشی ، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید .
- ۹- در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- ۱۰- در مکان های عمومی ، مراکز خرید و ... در صورت استفاده از آسانسور ، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز ، سوآپ گوش پاک کن و با خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کيسه زباله پدالی درب دار بیندازید . به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.
- ۱۱- در صورت استفاده از آسانسور ، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشید و به هیچ وجه روبه روی یکدیگر نایستید.
- ۱۲- از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود .
- ۱۳- نه (۹) صفحه آلوده که پس از تماس با آن ها باشیستی دست ها را سریعا با آب و صابون به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه بشویید و مواطن باشید تا شستشوی کامل ، دستتان به چشم ، دهان و بینی نرسد :
- *** صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ
 - *** موس و صفحه زیر موس
 - *** صفحه موبایل و گوشی تلفن
 - *** صفحه کلید و دکمه های آسانسور
 - *** صفحه کلید دستگاه های کارت خوان (ATM)
 - *** صفحه کلید دستگاه های کارت خوان
 - *** زنگ اماكن عمومي و شخصي (منازل)
 - *** ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج
 - *** مهر یا استامپ
 - ۱۴- اشیا و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت ، کنترل تلویزیون ، دستگیره درها ، گوشی همراه و ... را تمیز و ضدغوفونی کنید.
 - ۱۵- مصرف ویتامین C ، میواه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند .

۱۶-در صورتی که بیمار مشکوک به nCoV می تواند ماسک را تحمل نماید ، باید ماسک طبی استفاده نماید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کنید ؟

۱-فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید .

۲-به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار ، مدرسه یا محل های عمومی نروید .

۳-از وسائل 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-در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.

۷-هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید.

۸-بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

۹-با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.

۱۰-دستتان را مرتب ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

۱۱-از دست زدن به چشم ، بینی و دهانتان با دست های نشسته بپرهیزید.

۱۲-از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف ، حوله و ملافه خودداری کنید .

۱۳-علائم بیماری به ویژه تبتان را کنترل کنید.اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنید ؟

۱- فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است .

۲- سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.

۳- بازدیدکنندگان را محدود کنید.

۴- افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب ، ریه ، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

۵- مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است ; با دستگاه تهویه هوا یا بازگذاشتن پنجره .

۶- دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید .

۷- هنگام تماس با خون ، ترشحات بدن مانند عرق ، بzac ، خلط ، استفراغ ، ادرار یا اسهال بیمار از دستمال و دستکش استفاده کنید .

۸- وسائل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید .

۹- هر روز سطوحی مانند پیشخوان ، میز کار ، وسایل حمام ، توالت ، تلفن ، تبلت و ... را تمیز کنید . سطوح و لباس

هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد ، را ضد عفونی کنید .

۱۰- لباسشویی را کاملا شسته و ضد عفونی کنید .

۱- حین دست زدن به مواد آلوده ، دستکش یکبار مصرف بپوشید.

۲- دستتان را بلا فاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

۱- مصرف روزانه سبزی یا سالاد همراه غذا با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه

۲- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ

۳- خودداری از مصرف غذاهایی که کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی

۴- مصرف هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه

۵- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا

۶- خودداری از مصرف غذا و مایعات در مکان های نامطمئن

۷- اجتناب از مصرف سوسیس ، کالباس و سایر فست فودها و

۸- غذاهای چرب و سنگین

منبع :

دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی