

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت
دست، اولین
و مهمترین خط
دفاع است

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از **عفونت nCoV-۲۰۱۹** وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض **ویروس کرونا** است.



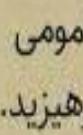
۹ اشیاء و سطوحی که اغلب

لمس می‌کنید را ضد عفونی کنید.



۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون

به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.



۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی

از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۱۱ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی

کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



۱۲ سعی کنید دستکش

یکبار مصرف همراه داشته باشید.



۱۳ دهان و بینی تان را هنگام عطسه

یا سرفه دیگران بپوشانید.



۱۴ از تماس نزدیک با افراد

مریض خودداری کنید.



۱۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات

وحشی و اهلی خودداری کنید.



۱۶ همیشه قبل از غذا

دست‌هایتان را بشویید.



۱۷ در تجمعات انبوه حتما از ماسک

استفاده کنید و از روبوس و دست

دادن با دیگران بپرهیزید.



۱۸ هنگام بیماری

در خانه بمانید.



۱۹ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال

جلوی دهان گرفته و بعد آن

را درون سطل زباله بیندازید.



در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

۲



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



- فعالیتهای خارج
از خانه را محدود کنید.

۱



وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران

- با یک ماسک همواره
صورتتان را بپوشانید.

۹

- به حز دریافت مراقبت‌های پزشکی
به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نرود.

۲



- دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه
با صابون و آب بشویید.

۱۰



- از وسائل حمل و نقل
عمومی استفاده نکنید.

۳

- از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان
بادست‌های شسته نشده بپرهیزید.

۱۱



- خود را از دیگر افراد
خانه جدا کنید.

۴



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

۱۲



- در صورت امکان از یک
حمام جداگانه استفاده کنید.

۵



- علائم بیماری به ویژه
تبیان را کنترل کنید.

۱۳

- در یک اتاق متفاوت با
افراد دیگر در خانه بمانید.

۶



- اگر بیماری رو به وخامت است
سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۱۴



- هنگام سرفه و عطسه
دستمال جلوی دهانتان بگیرید.

۷

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



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



وسایل یکبار مصرف
را بعد از استفاده دور بیندازید.



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



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



حين دست زدن به مواد آلوده،
دستکش یکبار مصرف بپوشید.



دستانتان را بلافاصله پس
از برداشتن دستکش بشویید.

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



سایر اعضای خانواده باید
در خانه یا محل دیگری بمانند.



گر امکان پذیر نبود
در آتاق دیگری بمانند.



برنامه های
بازدیدکنندگان

بازدیدکنندگان
را محدود کنید.

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

مطمئن باشید که فضاهای مشترک

در خانه از جریان هوای مطلوبی
برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا
یا باز گذاشتن پنجره.



دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه
با صابون و آب بشویید.

در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟



بعد از آخرين تماس نزديك با فرد بيمار

۱۴ روز مراقب اين علائم باشيد



بهرزي
آموزشي
پرورش



| ۱ | تب؛ دوبار در روز دمای بدنتان را چک کنید.



| ۲ | تنگي نفس يا مشكل در تنفس.



| ۲ | سرفه

| ۳ | سايير علائم اوليه مانند:



اگر به قب يا هر يك از
این علائم مبتلا بودید،
سرعی به مراکز درمانی
مراجهه کنید.



▪ لرز

▪ درد بدن

▪ گلو درد

▪ سردرد

▪ اسهال

▪ تهوع

▪ استفراغ

▪ آبريزش بيني

| ۴ | اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه
مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

