



## پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا



### گام اول: کاهش تماس

#### ۱. عدم خروج از منزل:

از حضور در مکانهای شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی و ورزشی، ادارات و سازمان ها، تجمعات و مجالس، جدا پرهیزید.

#### ۲. استفاده از وسایل محافظتی مثل ماسک:

در صورت اجبار به حضور در این اماکن، حتما از ماسک استفاده کنید. (عمر مفید ماسک های یک لایه حدود ۳-۲ ساعت پس از این مدت یا مرطوب شدن، ماسک خود را عوض کنید). در صورت استفاده از ماسک پارچه ای، میتوان آن را با وایتکس شست و پس از خشک شدن دوباره آن را استفاده کرد.

### ۳. شستشوی مکرر دست ها به روش درست با آب و صابون به مدت ۳۰-۲۰ ثانیه و یا ضد عفونی کردن دست ها با محلولهای حاوی الکل ۷۰٪، بلافاصله پس از تماس دست با:

کامپیوتر و لپ تاپ، موس و صفحه زیر موس، تلفن همراه، صفحه کلید و دکمه های آسانسور، صفحه کلید دستگاههای خودپرداز (ATM)، صفحه کلید دستگاههای کارت خوان، زنگ منازل و اماکن عمومی، دسته کلید، ریموت ماشین، دستگیره در، سطل زباله، ثبت اثر انگشت پرسنل در دستگاههای ورود و خروج، مهر یا استامپ، پول و سطوح موجود در وسایل حمل و نقل عمومی (تاکسی، اتوبوس، مترو و...)

### \*\*\* کرونا ویروس می تواند از ۲ ساعت تا ۹ روز، روی

#### سطوح باقی بماند.

۴. 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 یا خلال دندان تمیز، فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید، همچنین سعی کنید جهت شما رو به درب آسانسور باشد و رو به دیگران نباشد.

### ۵. کوتاه نگه داشتن ناخن ها تا حد ممکن

### ۶. عدم استفاده از پول نقد



### نحوه نصب، استفاده، جدا کردن و دور انداختن ماسک

### برای جداسازی ماسک از سمت پشت آن

### اقدام کنید

### طوری که دستان شما جلوی ماسک را

### لمس نکند



www.vasco.ir

تهیه کننده: مرضیه ساعدی

سوپروایزر آموزش سلامت

ناظر علمی: دکتر دلدار

متخصص طب اورژانس

۷. هنگام سرفه یا عطسه، با دستمال جلوی دهان و بینی خود بگیرید و سپس دستمال خود را درون سطل زباله دردار و یا کیسه پلاستیکی ببندازید و در آن را گره بزنید. صورت نداشتن دستمال با قسمت بالایی آرنج، دهان و بینی خود را بپوشانید.



۸. گوشی موبایل خود را در دسترس کودکان قرار ندهید و قبل از استفاده حتما آن را ضدعفونی کنید.

۹. کفش های خود را بیرون از منزل در آورید و پس از گذاشتن داخل پلاستیک، در جاکفشی داخل منزل قرار دهید، در غیر این صورت قبل از بردن کفش ها به داخل خانه، آن ها را (مخصوصا کف کفش ها) به خوبی ضدعفونی کنید.

۱۰. حتما از سطلهای زباله دردار استفاده شود و هرگز از دست برای باز کردن درب آن استفاده نکنید.

۱۱. پس از خرید کردن از فروشگاه، بسته بندی کلیه وسایل خریداری شده را شسته یا ضدعفونی کنید.

(از خریدن مواد غذایی فله (بدون بسته بندی) خودداری کنید).

## گام دوم: افزایش ایمنی

۱. مصرف ویتامین های D و C، میوه و سبزی تازه (به شرط اینکه به خوبی ضدعفونی شوند)، سبب تقویت ایمنی بدن و مقاومت بدن فرد درمقابل ابتلا به کرونا ویروس می شود.

۲. سعی کنید حداقل روزانه ۱۰ دقیقه کف دست و پای خود را معرض مستقیم نور آفتاب قرار دهید.

۳. از اخبار استرس زا و هر عاملی که باعث افزایش استرس و نهایتاً کاهش ایمنی شما می شود، بپرهیزید.

۴. داشتن خواب خوب و ورزش در منزل

۵. مصرف آب ولرم به میزان و دفعات زیاد

۶. گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید. (عدم مصرف تخم مرغ به صورت نیمه پخته یا عسلی)

۷. عدم استفاده از غذاهای تهیه شده در خارج از منزل. در صورت اجبار حتما غذاها را دوباره خوب گرم کنید.

۸. همیشه قبل از غذا خوردن دست هایتان را بشوید و هرگز از ظروف مشترک با دیگران استفاده نکنید.

در صورت داشتن هر گونه سوال می توانید با شماره های زیر تماس بگیرید: ۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶ - ۱۲ - ۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰  
جهت دریافت این فایل آموزشی می توانید به سایت [WWW.NKUMS.ac.ir](http://WWW.NKUMS.ac.ir) مراجعه کنید.

## گام سوم: مدیریت علائم

۱. از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفلوآنزا (**تب، سرفه خشک، تنگی نفس**) دارند، خودداری کنید. رعایت فاصله **حداقل ۲ متر** با کسی که سرفه می کند، ضروری است.

۲. افراد مبتلا که در منزل درمان می شوند، بایستی در منزل و در اتاقی جداگانه و ترجیحاً آفتاب گیر، استراحت کرده و از حضور در اماکن عمومی، دست دادن و روبوسی کردن با سایر افراد، جدا خودداری کنند و باید حتماً از ماسک استفاده کنند و در صورت تنگی نفس، حتماً به بیمارستان امام حسن (ع) مراجعه کنند.

۳. بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، **۱۴ روز**

مراقب علائم **تب، سرفه خشک، تنگی نفس** باشید و در صورت ابتلا به این علائم، سریعاً به بیمارستان امام حسن (ع) مراجعه کنید، اما در صورت داشتن علائم سرماخوردگی و آبریزش از بینی، قرنطینه در منزل ضروری است.

**(از مراجعه بی دلیل به مراکز درمانی و بیمارستان ها، به**

**دلیل ترس از ابتلا به کرونا ویروس، خودداری کنید).**