



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیروان

واحد آموزش سلامت همگانی



پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های

تنفسی

(سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا ویروس)

۱- برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.

۲- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می‌شود اعتماد نکنید.

۳- در کشور چین کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.

۴- میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیار کم است.

۵- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.

۶- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند. در کودکان و سالمندان می‌تواند همراه با تهوع و استفراغ دل درد باشد.

۷- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.

۸- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

۹- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.

۱۰- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ دست) شسته شود.

۱۱- در صورت عدم دسترسی به آب از زل‌های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.

۱۲- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

۱۳- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

۱۴- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.

۱۵- پس از بازگشت از چین، در صورت داشتن علائم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (شستن دست و استفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

۱۶- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.

۱۷- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.

۱۸- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد بپرهیز کنید.

۲۱- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، ازدست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

۱۹- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.

۲۰- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، ازدست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

۲۱- در هنگام سوخت‌گیری در جایگاه‌ها، حتی الامکان از خودرو خارج نشوید و اجازه دهید عملیات سوخت‌گیری توسط اپراتور جایگاه انجام شود، در غیر اینصورت حتماً از دستکش یکبارمصرف استفاده کنید.

