



## آموزش نحوه برخورد با کورونا ویروس جهت همراهمیان

این بیماری در اثر ویروس می باشد که قابل انتقال از حیوان به انسان می باشد. اما هنوز راههای انتقال، مخازن حیوانی آن مشخص نشده است.

### علامت بیماری:

علائم خفیف: تب خفیف، سرفه، ضعف، آبریزش بینی، گلو درد

علائم هشدار دهنده: تنگی نفس، خلط، علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ یا اسهال

### نکات مهم برای رعایت کنترل عفونت و پیشگیری از انتقال بیماری:

- 1- فاصله حداقل یک متر از افراد دارای علائم سرفه، تب رعایت گردد.
- 2- فقط افرادی که بیماری تنفسی دارند لازم است از ماسک ساده استفاده نمایند.
- 3- از قرار گرفتن در مکان های عمومی خودداری فرمائید. از وسایل حمل و نقل عمومی جهت مراجعه به مراکز درمانی خودداری شود.
- 4- در صورت استفاده از ماسک دقت شود ماسک به طور مناسب صورت را بپوشاند، لمس نشود، دستکاری نگردد. اگر ماسک با سرفه یا ترشح تنفسی آلوده شد باید فوراً تعویض و در سطل زباله درب دار انداخته شود.
- 5- بعد برداشتن ماسک حتماً شستشوی دست انجام شود.
- 6- قبل و بعد تهیه غذا، بعد خوردن غذا، بعد از توالی و هر زمان که دستها کثیف به نظر می رسند دستها شسته شود.
- 7- بهداشت دست با استفاده از آب و صابون با دقت و صحیح انجام شود.
- 8- بعد از شستشوی دست حتماً با حوله کاغذی یکبار مصرف دست ها خشک گردد. اگر حوله کاغذی در دسترس نیست از حوله پارچه ای اختصاصی استفاده شود.
- 9- در صورت برخورد یا بیماری که تب و سرفه دارد حتماً فاصله یک متری رعایت گردد و بینی و دهان با ماسک یا آستین پوشانده شود.
- 10- بهداشت فردی رعایت گردد. از ظروف غذایی مشترک حوله مشترک یا ملحفه ی مشترک استفاده نگردد.
- 11- شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب و مایع ظرف شویی توصیه می شود .
- 12- به طور روزانه سطوح مورد تماس با بیمار و توالی و روشویی مورد استفاده بیمار با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق ضد عفونی گردد.
- 13- البسه، حوله و ملحفه های مورد استفاده بیمار با ماشین لباسشویی با آب 60 تا 90 درجه شسته شود.
- 14- از تکاندن البسه و ملحفه های مورد استفاده بیمار خودداری شود.
- 15- اگر یکی از اعضای خانواده علائم عفونت حاد تنفسی از جمله تب، سرفه، گلو درد و تنفس دشوار را تجربه کرد، بلافاصله به تیم بهداشت شهرستان و دانشگاه منطقه اطلاع دهد و توصیه های بهداشت را دنبال کند.

## روش صحیح هندراب

برای هندراب کردن نکات ذیل را رعایت کنید:

1. 30 تا 40 ثانیه وقت صرف کنید.
2. مراحل هندراب را برای هر دو دست اجرا کنید.
3. مالش دست ها را تا خشک شدن محلول روی پوست دست ادامه دهید.
4. حداکثر بعد از 7-8 بار انجام هندراب، یک نوبت هندوآش کنید.



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزشی بیمارستان و مسئول کنترل عفونت