

با کمک هم
کرونا را شکست می دهیم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیماری کرونا و اقدامات پیشگیرانه

گروه مخاطب:

افراد در معرض خطر بیماری کرونا

تهیه کننده:

گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

کرونا پیر و جوان، زن و مرد،

فقیر و غنی نمی شناسد

مراقبت‌های ساده برای حفاظت خود و جلوگیری از انتشار بیماری

- ✓ دست‌هایتان را بطور مرتب و کامل با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های ضدعفونی‌کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ✓ از فردی که سرفه یا عطسه می‌کند، حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.
- ✓ به چشم‌ها، دهان و بینی تان دست نزنید.
- ✓ مطمئن شوید که هم شما و هم اطرفیانتان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنید. (بهداشت تنفسی به معنای پوشاندن دهان و بینی با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی در هنگام عطسه و سرفه است).
- ✓ اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید.
- ✓ اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و به سختی نفس می‌کشید، به پزشک مراجعه کنید و قبل از مراجعه حتماً تماس بگیرید.
- ✓ به توصیه‌های مسئولین بهداشت و سلامت در محل زندگی خود، عمل کنید.
- ✓ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس ۴۹ پیمان آب و پیمان وایتکس) و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- ✓ در صورت امکان از سفر کردن خودداری کنید؛ به خصوص اگر سالمند هستید یا دیابت، ناراحتی قلبی یا کلیوی دارید.

منبع:

سازمان جهانی بهداشت به نشانی اینترنتی:

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019-farsi>

شماره تماس ضروری جهت دریافت اطلاعات بیشتر: ۰۳۰ ۴



آموزش استفاده از ماسک

- ❖ قبل از اینکه ماسک بزنید، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های الکلی ضدعفونی کنید.
- ❖ دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که بین صورت شما و ماسک هیچ فاصله‌ای وجود ندارد.
- ❖ زمانی که از ماسک استفاده می‌کنید، از دست زدن به (جلوی) ماسک پرهیز کنید.
- ❖ به محض اینکه ماسک مرطوب شد، آن را با یک ماسک جدید تعویض کنید و از ماسک یکبار مصرف، دوباره استفاده نکنید.
- ❖ برای در آوردن ماسک: بند آن را از پشت (گوش‌ها) در بیاورید (به جلوی ماسک دست نزنید)؛ فوراً آن را در سطل زباله درب‌دار بیندازید؛ دست‌های خود را با آب و صابون بشوید یا با محلول‌های الکلی ضدعفونی کنید.