

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

۱- فعالیت خارج از خانه را محدود کنید .



۲- به جزء دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار ،
مدرسه یا محل های عمومی نروید .



۳- از وسائل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



۴- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید .

۵- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید .

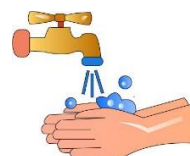


۶- در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر خانه بمانید .

۷- هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید .



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



۹- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید .

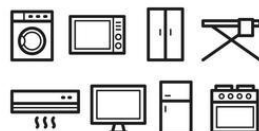


۱۰- دستتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشوئید.



۱۱- از دست زدن به چشم ، بینی و دهانتان با دست های
شسته نشده پرهیزید.

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

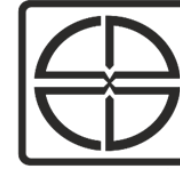


۱۳- علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید .



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





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان مهدیشهر
چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟
در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت NCOV-2019 وجود ندارد

- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.
- ۱- دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید .



- ۲- اگر آب و صابون ندارید ، از ضد عفونی کنند های حاوی الکل استفاده کنید .



- ۳- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

- ۴- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند ، خودداری کنید .

- ۵- از تماس محافظت نشده با حیوانات و حشی و اهلی خودداری کنید .

- ۶- در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید .



- ۷- حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است .

- ۸- هنگام سرفه یا عطسه ، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید .



- ۹- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید .

- ۱۰- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسائل و سطوح عمومی پرهیزید.

- ۱۱- از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های استریل نشده پرهیزید.

- ۱۲- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همواره داشته باشید .



- ۱۳- از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید .

- ۱۴- ظروف و وسائل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید .

- ۱۵- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشوئید.



- ۱۶- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



- ۱۷- هنگام بیماری در خانه بمانید.