



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی کرمانشاه



بازار ملی خود مراقبتی

پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

(NCOV 2019) برای همراهان

و افراد در معرض تماس با بیمار

۱- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب این

علائم باشید:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- لرز بدن
- درد بدن
- سردرد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- ابریزش بینی شدید

و در صورت ابتلا به این علائم، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۲- اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

۳- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند).

۴- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

۵- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

۶- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و یا ضدعفونی نمایید.

۷- از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

۸- از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

۹- در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

۱۰- 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.

۱۱- در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روپروی یکدیگر نایستید.

۱۲- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

۱۳- نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاب

- موس و صفحه زیر موس

- صفحه موبایل و گوشی تلفن

- صفحه کلید و دکمه های آسانسور

- صفحه کلید دستگاه های خودپرداز (ATM)

- صفحه کلید دستگاه های کارت خوان

- زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)

- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج

- مهر یا استامپ

۱۴- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را تمیز و ضدعفونی کنید.

۱۵- از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.

۱۶- مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.

۱۷- در صورتی که بیمار مشکوک به nCoV می تواند ماسک را تحمل نماید، باید ماسک طبی استفاده نماید.

معاونت امور درمان - کلینیک های ویژه مستقل دانشگاه



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز عملیات واکنش



مرکز ملی کنترل و پیشگیری

بمفقت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (Ncov-2019) برای عموم مردم

- ۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند).
- ۲- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.
- ۳- هنگام سرفه یا عطسه، با دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید. در صورت نداشتن دستمال از بخش بالایی آرنج خود استفاده نمایید.
- ۴- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید.
- ۵- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیماری که سرفه می کنند در پیشگیری از بیماری موثر است.
- ۶- از شرکت در تجمعات جدا بپرهیزید و در صورت حضور در محفل اجباری، حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

- ۷- استفاده از ماسک برای عموم مردم ضرورتی ندارد؛ عمر مفید ماسک های یک لایه حدود ۲-۳ ساعت است و عمر مفید ماسک های فیلتردار ۸-۱۲، بین ۸-۱۲ ساعت.
- ۸- افراد مبتلا به بیماری های شبه آنفلوآنزا بایستی در منزل استراحت کرده و از حضور در اماکن عمومی و دست دادن و روبوسی کردن با سایر افراد خودداری کنند.
- ۹- از مراجعه بی دلیل به مراکز درمانی و بیمارستان ها، صرفاً بدلیل ترس از ابتلا به کرونا ویروس، خودداری کنید.
- ۱۰- در مکان های شلوغ و وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید، در غیر اینصورت دستان خود را شسته و یا ضدعفونی کنید.
- ۱۱- 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.
- ۱۲- در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.
- ۱۳- حتی الامکان از حضور در رستوران ها و اماکن غذاخوری بپرهیزید و یا از امکانات بیرون بر استفاده نمایید. در صورت حضور در رستوران ها و ... از لیوان های یکبار مصرف استفاده کنید. همچنین از قند موجود در قنادان ها در مراکز پذیرایی استفاده نشود؛ مگر اینکه قندها بسته بندی شده باشد.
- ۱۴- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی درب دار استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

- ۱۵- نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد.
- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ
- موس و صفحه زیر موس
- صفحه موبایل و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- صفحه کلید دستگاه های خودپرداز (ATM)
- صفحه کلید دستگاه های کارت خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)
- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج
- مهر یا استامپ
- ۱۶- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را مرتباً تمیز و ضدعفونی کنید.
- ۱۷- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار اجتناب شود.
- ۱۸- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- ۱۹- مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.
- ۲۰- اگر به تب، سرفه، تنگی نفس، لرز بدن، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ و آبریزش بینی دچار شدید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید. (بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید).
- اگر علائم بیماری مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.