
	یا من اسممه دواء و ذکره شفاء	
---	------------------------------------	---

پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (COVID-19) برای همراهان و افراد در معرض تماس با بیمار



واحد آموزشی سلامت تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

(۱)

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
- آبریزش 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.

(۲)

۳. دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید؛ 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 بشوید.

۵. هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله درب دار 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.

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

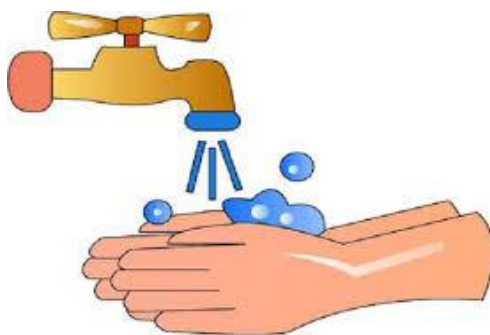
۸. از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید

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.

(۳)



**حداقل فاصله ۱/۵ متری را
با دیگران رعایت کنید**



• 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

۱۳. اشیا و سطوحی که مرتب لمس می کنید مانند ریموت ، کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را تمیز و ضدعفونی کنید.

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

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

۱۶. در صورت استفاده از سرویس بهداشتی مشترک ، حتما بعد از استفاده بیمار با محلول ضدعفونی کننده مانند وایتکس ضدعفونی نمائید.

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 روبروی یکدیگر نایستید.

۱۲. ۹ صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را ۲۰ ثانیه بشویید:

• 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)