

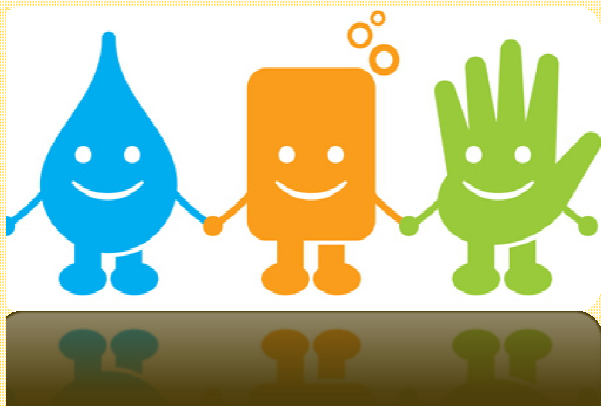


معاونت درمان

مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی

## آموزش همگانی پیشگیری از ابتلا به

### کرونا



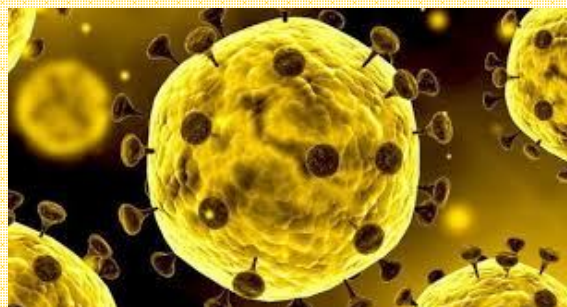
شستشوی دست بهترین و آسان ترین

روش پیشگیری

بهمن ۱۳۹۸

### کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.

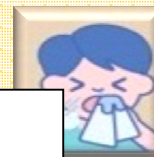


نکته:

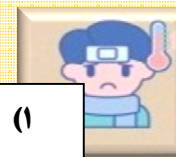
- ✓ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد
- ✓ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض این ویروس می باشد
- ✚ با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف داروی موثر در سطح جهان حال انجام است
- ✚ محققان توصیه می کنند که مراقبت های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
- ✚ بیشتر اوقات علائم بیماری خود به خود از بین می روند.

### علائم ابتلا به کرونا

(۲) سرفه



(۱) تب



(۳) تنگی نفس



(۴) سایر علائم:



- ❖ لرز
- ❖ درد بدن
- ❖ گلودرد
- ❖ سردرد
- ❖ اسهال
- ❖ تهوع
- ❖ استفراغ
- ❖ آبریزش بینی

اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید

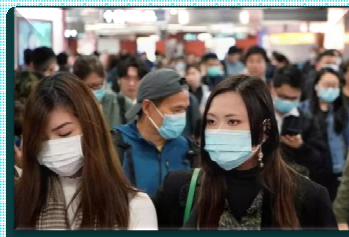
## در صورت مشاهده علائم :

- ✓ فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید
- ✓ به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در محل کار، مدرسه و مکان های عمومی حضور پیدا نکنید
- ✓ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید
- ✓ در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید
- ✓ هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید
- ✓ بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید
- ✓ با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید
- ✓ علائم بیماری به ویژه تبتان را کنترل کنید
- ✓ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

✚ فراموش نکنیم :



✚ در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید



✚ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید

✚ وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از دیگران نگهداری نمایید

✚ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینیتان را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.



✚ گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید

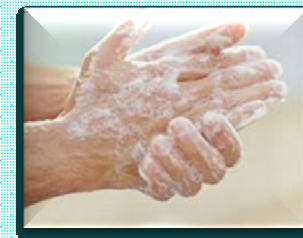
✚ هنگام بیماری در خانه بمانید



## روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا :

✚ دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید (اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید)

✚ همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید



✚ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید

✚ از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفلوانزا دارند خودداری کنید

✚ حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است

✚ از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید



✚ از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده بپرهیزید