



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت عمومی



راه‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی مانند **کروناویروس**

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشویید



دو کف دست‌ها را
با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس
کرده و بعد آن‌ها را
صابونی کنید



شست دست را
جداگانه و دقیق
بشویید



نوک انگشتان را درهم
گره کرده و به خوبی
بشویید



بین انگشتان
را از روبه‌رو بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



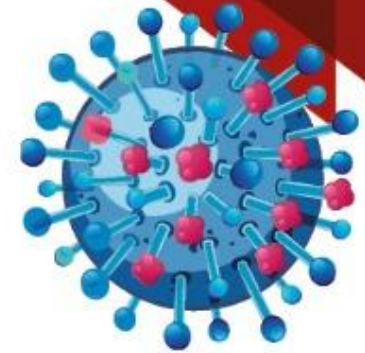
دور مچ معمولاً
فرااموش می‌شود! در
آخر حتما شسته شود



خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشویید



و با همان دستمال شیر
آب را ببندید و دستمال را
در سطل زباله بیاندازید



ضمناً بیمار باید در زمان استراحت در منزل
موازین پیشگیری زیر را رعایت کند تا زمانی
که مرکز بهداشت شهرستان (یا استان) به وی
بگویند می‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود
بازگردد.

در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و
استراحت‌ش تا زمان بهبودی از سایرین جدا
است و بهداشت دست و سطوح باید به خوبی
رعایت شود

بیمار از یک ماسک معمولی (ترجیحاً ماسک
یکبار مصرف) استفاده کند

بیمار در هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی
خود را با دستمال کاغذی و یا قسمت بالای
آستین یا ماسک جراحی معمولی بپوشاند

اطرافیان بیمار از استفاده از وسایل خصوصی
او خودداری کنند

شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون
بهمدت ۳۰ تا ۴۵ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به
دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن
بینی، عطسه و سرفه توصیه می‌شود

برای کسب اطلاع بیشتر خواهشمند است با شماره ۱۹۰
تماس حاصل فرمایید و یا به سایت
iec.behdasht.gov.ir
مراجعه کنید.

راه‌های درمان بیماری کرونا ویروس

هر چند هیچ نوع داروی ضد ویروس اختصاصی برای کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ وجود ندارد. ولی این بیماری درمان‌پذیر است، افرادی که مبتلا به این بیماری شده‌اند باید از درمان‌های حمایتی و علامتی استفاده کنند مانند:

- ▶ استراحت در منزل
- ▶ مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب مرکبات
- ▶ مسکن‌های تب‌بر



در موارد شدید بیماری که نیاز به بیمارستان دارند (علاوه بر تب و سرفه علائم دشواری تنفس نظیر تنگی نفس نیز به علائم اضافه می‌شود) درمان‌ها توسط کادر درمانی در بیمارستان انجام می‌شود.



▶ اگر آب و مابون براحتی در دسترس نیست، از محلول‌های بر پایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دستها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و مابون استفاده نمایید. ▶ از تماس دستهای شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.

▶ از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی دارند، خودداری نمایید (حفظ فاصله حداقل ۱ - ۲ متر، خودداری از روبوسی، در آغوش گرفتن و دست دادن)

▶ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال در سطل زباله بیندازید.

▶ سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دستها هستند (مانند دستگیره‌ها) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.

▶ اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید



علائم و نشانه‌های کورونا ویروس

- ▶ علائم اصلی: تب، سرفه و تنگی نفس
- ▶ علائم فرعی: آبریزش، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی



چگونه خود را در برابر این ویروس محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. راه‌های پیشگیری از انتشار بیماریهای تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستشوی مکرر و صحیح دستها با آب و مابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بخصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه