



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت



راه‌های پیشگیری از بیماری‌های تنفسی 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
بشوید



دو کف دست‌ها را
با هم بشویید



ابتدا دست‌ها را خیس
کرده و بعد آن‌ها را
صابونی کنید



شست دست را
جداگانه و دقیق
بشوید



نوک انگشتان را درهم
گره کرده و به خوبی
بشوید



بین انگشتان
را از روبه‌رو بشویید



دست را با دستمال
خشک کنید



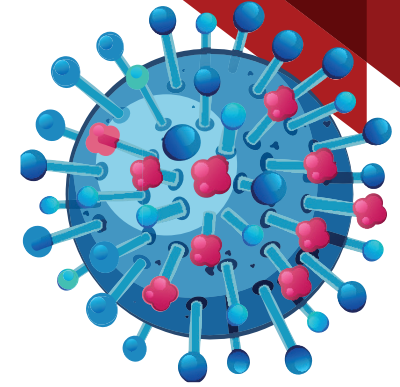
دور مچ معمولاً
فراموش می‌شود! در
آخر حتماً شسته شود



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
بگوید می‌تواند به فعالیت‌های روزمره خود
بازگردد.

در زمان استراحت در منزل، محل استقرار و
استراحت تا زمان بهبودی از سایرین جدا شود
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 به مدت ۳۰ تا ۶۰ 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 کروناویروس 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.



علائم و نشانه‌های کرونا 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، آنفلوانزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- ▶ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۶۰ ثانیه به‌خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه

▶ اگر آب و صابون براحتی در دسترس نیست، از محلول‌های برپایه الکل ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست‌ها بوضوح کثیف هستند، همواره از آب و صابون 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، آنها را 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 ضدعفونی‌کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بمسورت مکرر تمیز و ضدعفونی کنید.

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