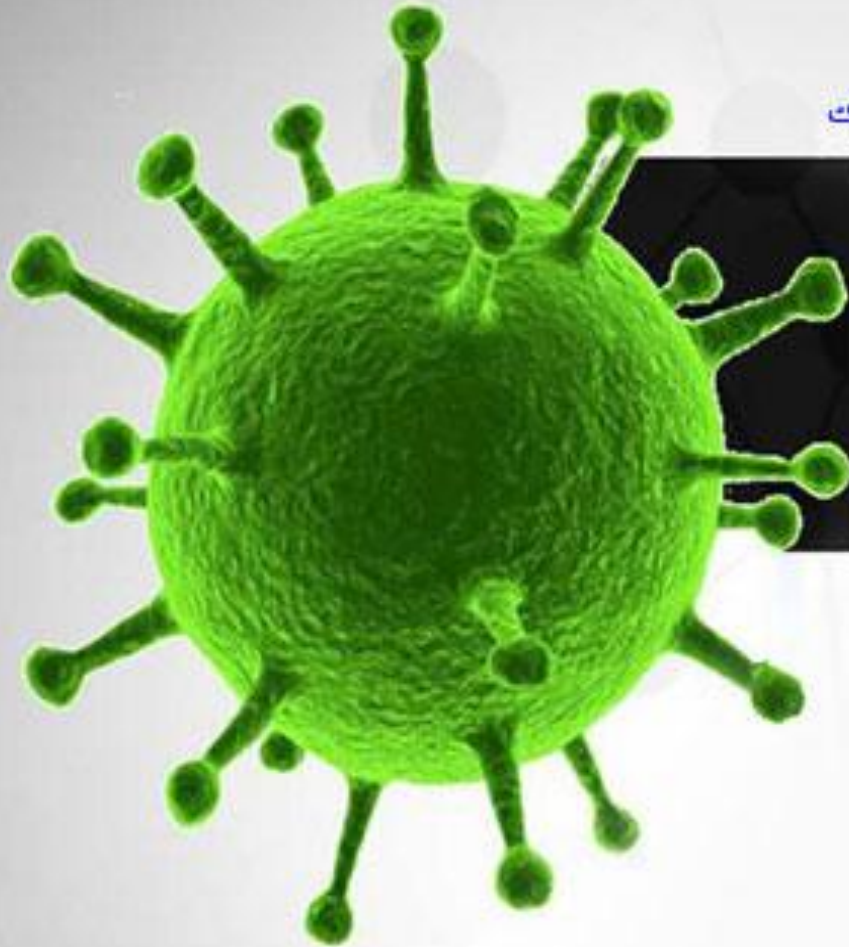




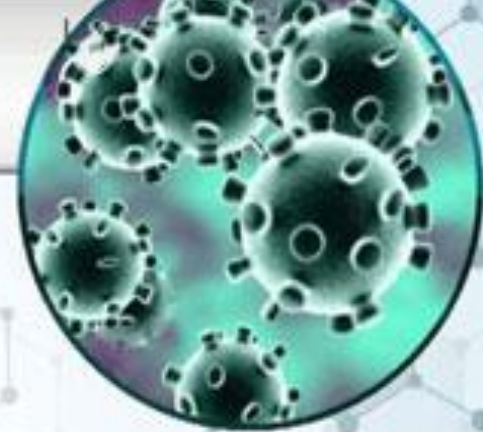
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



بسته آموزشی کروناویروس
(شماره 12)
ویژه محیط های کار
(اداری / صنعتی)

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی

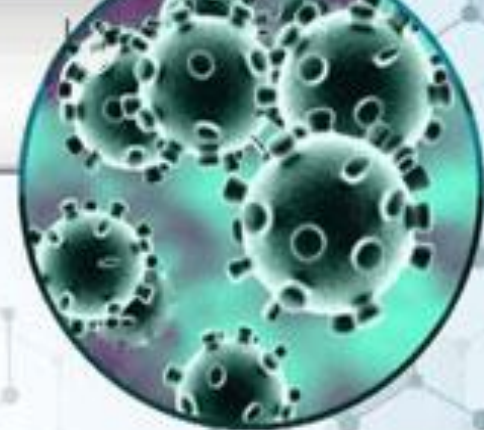


با خود مراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری
کنیم و بیماری را کنترل کنیم.



ویروس کرونا چیست؟

ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



دوره نهفتگی

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ روز تا حدود ۱۴ روز می باشد. به عبارتی ساده تر در دوره نهفتگی، ویروس در بدن فرد وجود دارد اما علائم بیماری مشاهده نمی شود.

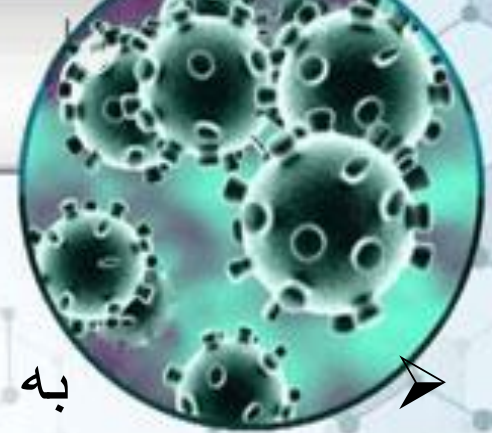
باید توجه داشت ویروس می تواند در دوره نهفتگی از فرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و آن را نیز آلوده و مبتلا سازد.



علائم بیماری

- تاکنون علائم گزارش شده اغلب شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. شدت علائم متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می شود.
- به طور کلی می توان گفت که علائم بیماری کورونا تا حدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می باشد.
- باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد می باشد، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

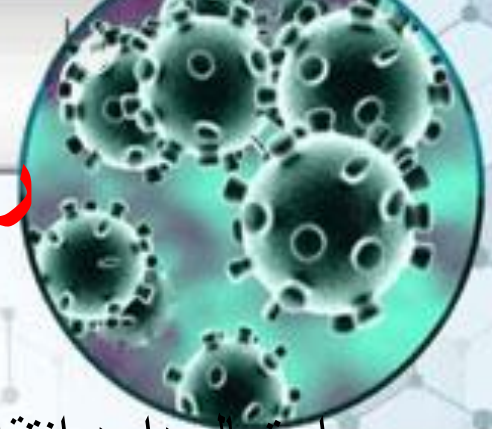
راههای انتقال ویروس



➤ به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها می باشد.

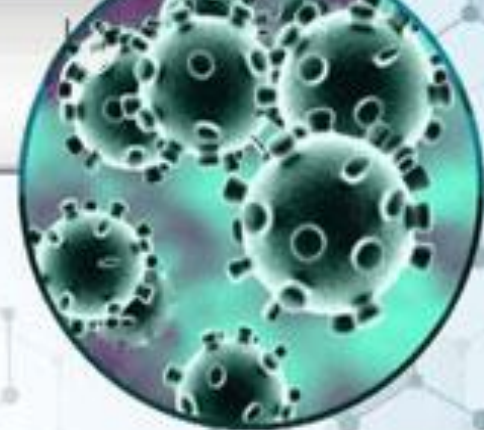
➤ به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله ای کمتر از ۲ متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.

راههای انتقال ویروس



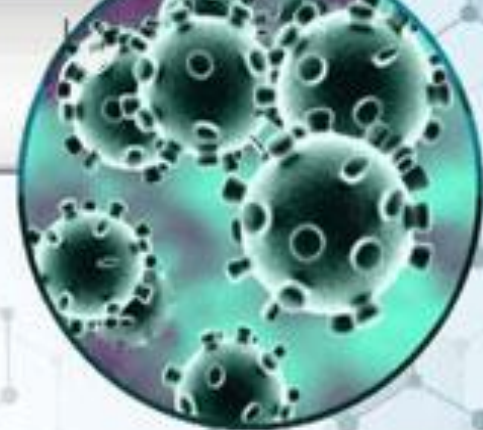
احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

به طور معمول انتقال ویروس های عامل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم می باشد، اما گزارشاتی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کرونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند از فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جوامع مختلف فراهم می نماید



نکات کلیدی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونای جدید

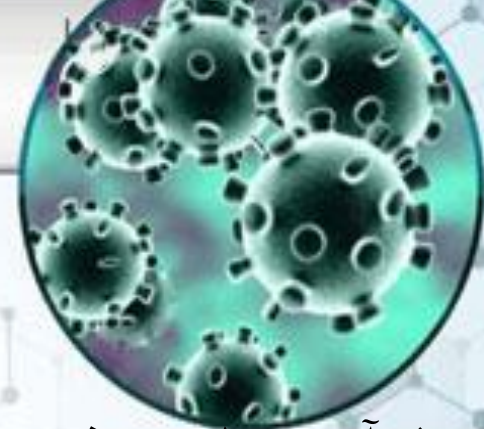
- در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد، اما بدیهی است مهمترین و قطعی ترین راهکار برای جلوگیری از آلوده شده به این ویروس، کاهش احتمال تماس با این ویروس است. بنابراین با رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

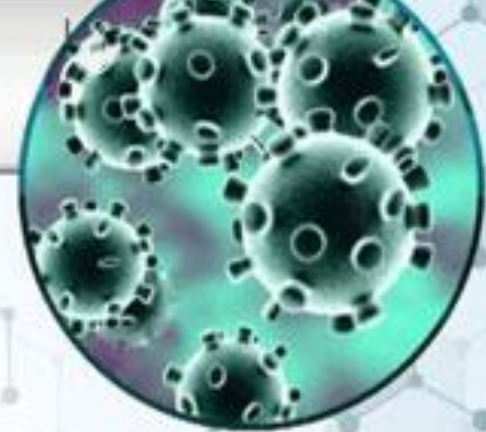
- ❖ دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوئیم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول بایایه الکلی ضد عفونی کنیم .
- ❖ هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت بالای آستین بپوشانیم .
- ❖ از دست دادن و روبوسی با دیگران به طور جدی خودداری نماییم .
- ❖ با مبتلایان به بیماریهای تنفسی تماس نزدیک نداشته باشیم .
- ❖ فاصله حداقل 1-1.5 متری را از افراد (چه سالم و چه بیمار) رعایت کنیم .
- ❖ از تماس دست آلوده به چشم ها ، بینی و دهان خود بپرهیزیم .

:



راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ❖ آب دهان ،بینی و دستمال کاغذی خود را در کوچه و خیابان نیندازیم .
- ❖ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی در حد امکان از لمس وسایل و سطوح عمومی و دست زدن به چشم ، بینی ، دهان و گوش خودداری نماییم .
- ❖ مواد غذایی (گوشت و تخم مرغ) را کاملاً بپزیم و شیر را بجوشانیم .
- ❖ در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا ، با آب و نمک دهان خود را شست و شو دهیم.
- ❖ در روز های اول بیماری تنفسی ،ضمن استراحت در منزل از حضور در اماکن پر تردد پرهیز کنیم.
- ❖ از وسایل مشترک مانند قلیان که سهم بالایی در انتقال انواع ویروس ها دارد به هیچ وجه استفاده نکنیم.

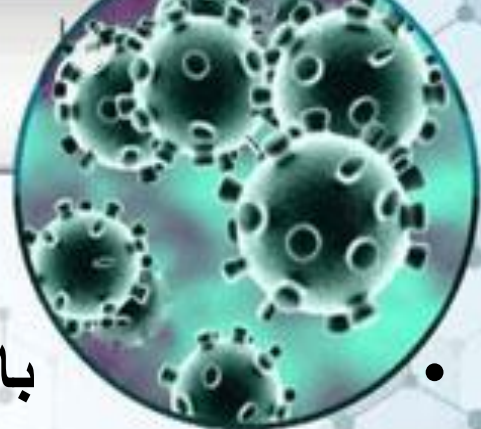


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا و ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

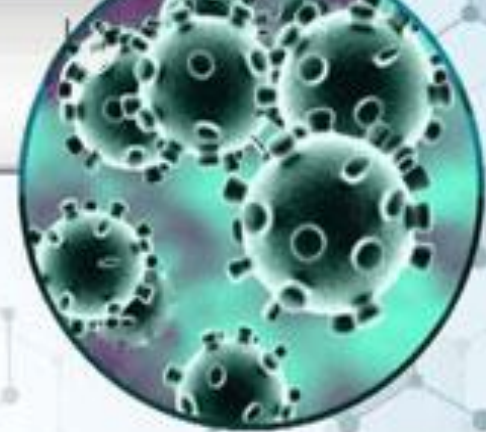
- از حضور در محل کار ، مدرسه و مراکز تجمع خودداری نمایید.
- تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید .
- در اتاقی جدا از دیگر افراد خانواده استراحت کنید .
- هنگام سرفه و عطسه با دستمال یا گودی آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.
- دست های خود را به طور مرتب به خصوص بعد از سرفه و عطسه به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید
- از دست دادن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.



چه اقداماتی انجام دهیم ؟

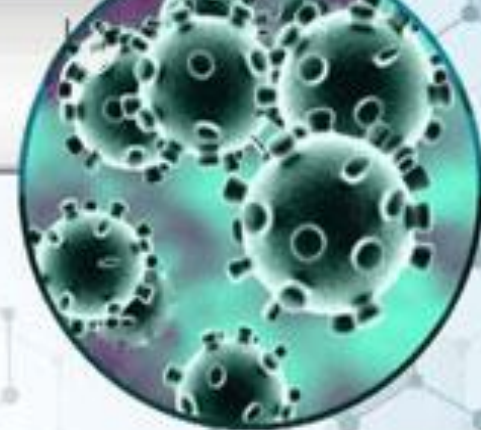


- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- اشیاء وسطوحی را که اغلب لمس می کنید (تلفن ، دستگیره در و...) ضد عفونی نمایید .
- برای جلوگیری از خشک شدن مخاط بینی و دهان ، مصرف مایعات را افزایش دهید .
- دستورات پزشک و توصیه های بهداشتی را بطور کامل اجرا نمایید .



- در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس و) به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید



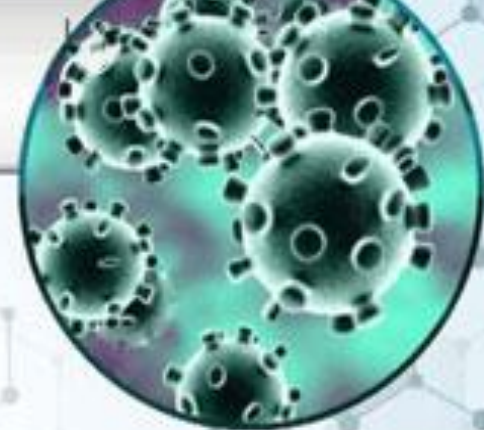


- راهنمای اختصاصی پیشگیری از کروناویروس
- در محیط های کاری (اداری / صنعتی)



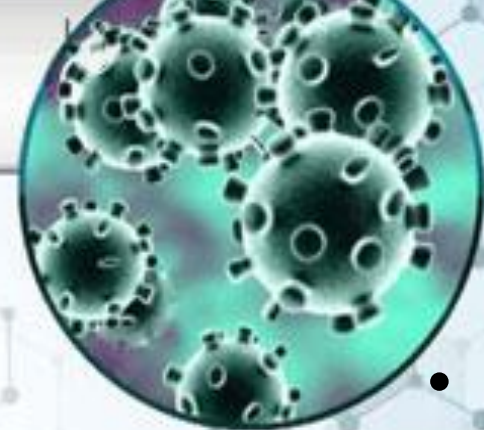
توصیه های لازم به کارفرمایان / مدیران برای شناسایی بیماران

- علایم شایعی که کارفرمایان / مدیران باید برای شناسایی شاغلین مشکوک به بیماری به آن توجه نمایند :
- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد
- سرفه، تنگی نفس، خس خس، خفگی و سایر علائم تنفسی
- بیماری های گوارشی، اسهال، استفراغ، حالت تهوع و دردهای شکمی
- آبریزش بینی، گلودرد، زخم گلو و خلط خونی
- سردرد، قرمزی چشم، آبریزش بینی و گلودرد
- بیماریهای قلبی عروقی، درد قفسه سینه
- حساسیت و خارش پوستی
- علایم در موارد شدید :
- عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه



چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

- شاغلین سالمند
- شاغلین دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی ، تنفسی
- افراد دچار نقص در سیستم ایمنی
- افرادی که با گاز ها و بخارات خورنده و التهاب آور تماس دارند
- شاغلین باردار

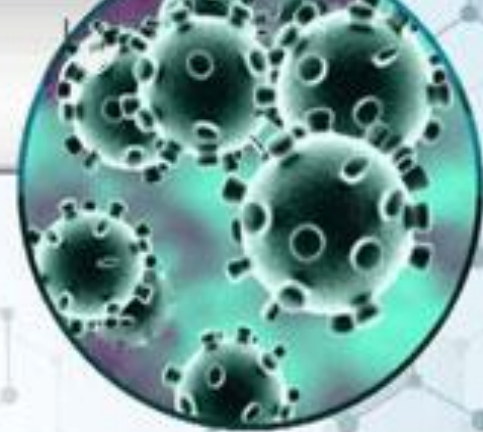


گروه های شغلی که بیشتر در معرض مواجهه با کرونا ویروس هستند

- کارکنان خدمات بهداشتی
- کارکنان کفن و دفن
- شاغلین آزمایشگاه ها
- مسئولین فرودگاه و شرکت های هوایی
- مرزبانان
- مسئولان جمع آوری زباله
- شاغلینی که مرتب در مسافرت هستند به
خصوص به مناطق آلوده



راه های انتقال ویروس

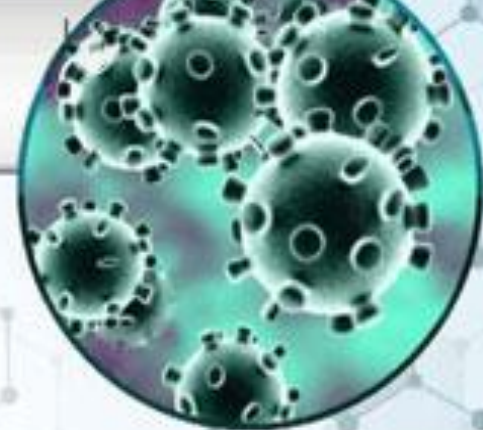


راه های احتمالی انتقال:

- قطرات تنفسی و مخاط فرد آلوده و انتقال از طریق عطسه ، سرفه و بزاق
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده و تماس آن با دهان یا بینی



راه های انتقال بیماری از راه حیوانات و یا محصولات حیوانی



- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب می شود اما هنوز راه های انتقال، مخازن حیوانی، آن به طور دقیق مشخص نمی باشد.
- از مصرف محصولات حیوانی به صورت خام یا نیمه پخته پرهیز کنید.
- از دست زدن بدون دستکش به گوشت، شیر یا سایر محصولات حیوانی خام پرهیز کنید.

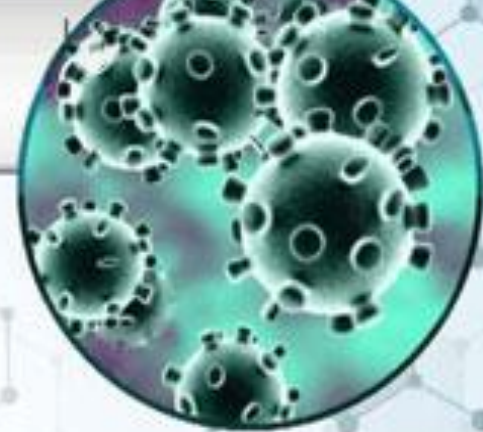
توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا



- • به طور مکرر و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دستها با آب و صابون کنید.
- • از تجمع و حضور در مکان های شلوغ و پر تردد اجتناب کنید.
- • از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی
- (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- • دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

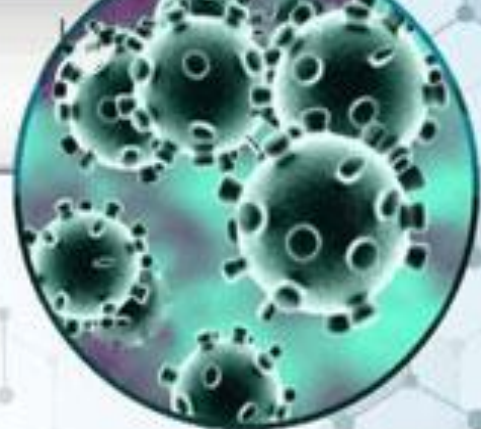


توصیه های لازم جهت پیشگیری شاغلین از ابتلا (ادامه)



- فاصله حداقل دو متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

فرد مشکوک به بیماری کیست؟

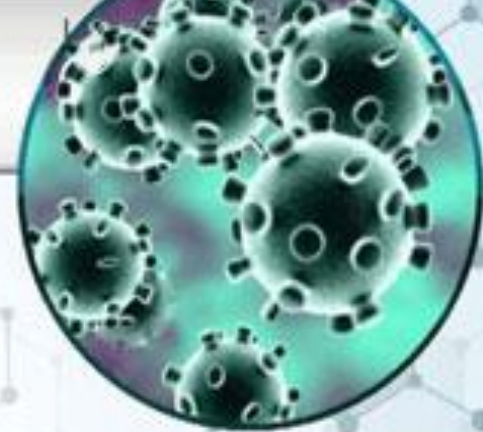


• فردی است که به دلیل تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم مورد اشاره نیازمند بستری در بیمارستان بوده، عامل بیماریزایی دیگری برای توجیه علایم بیماری وی وجود ندارد و حداقل یکی از موارد زیر را دارا است:

- سابقه سفر به مناطق و شهرهای آلوده، در عرض ۱۴ روز قبل از شروع علایم بیماری
- تماس نزدیک با مورد قطعی و علامت دار بیماری
- مراقبت مستقیم از بیمار مبتلا به عفونت ناشی از کورونا ویروس (محتمل/قطعی)

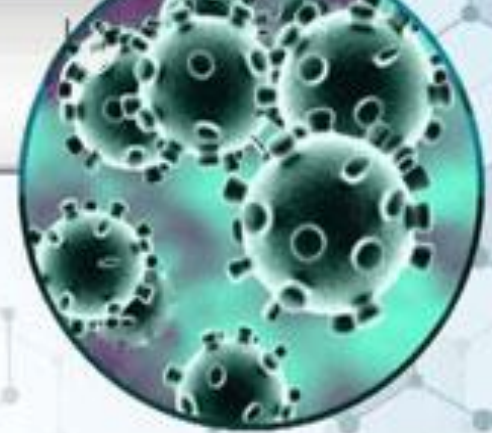


تماس نزدیک به چه معنا است؟



- تماس با بیماران در بیمارستان
- همکار بودن یا همکلاس بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس یا هر تماس شغلی با بیمار مبتلا به کورونا ویروس
- در فضای بسته مشترک
- همسفر بودن با فرد مبتلا به کورونا ویروس در یک وسیله نقلیه مشترک

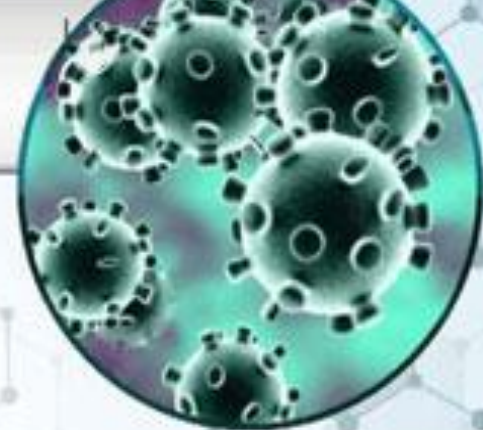
نوع ماسک مناسب



- ماسک های کتانی، کاغذی، ماسک با ذغال فعال ماسک/رspiراتور N95 توصیه شده است.
- رspiراتور N95 در بین تمامی این ماسک ها بیشترین استفاده را دارد.
- ماسک N95 نوعی ماسک فیلتردار تنفسی محسوب می شود که قادر است از ورود کوچکترین ذرات هوا به داخل بینی و دهان جلوگیری کند.
- این ماسک تنفسی بیش از ۹۵ درصد از ذرات معلق در هوا (حتی به اندازه ۰/۳ میکرون) را فیلتر میکند.



آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

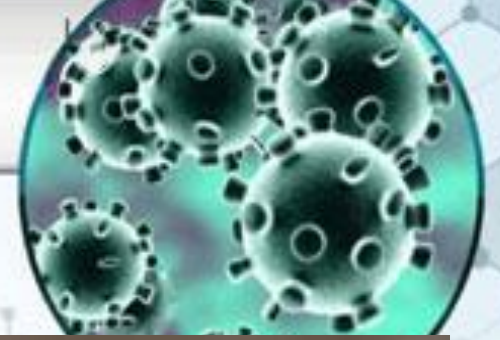


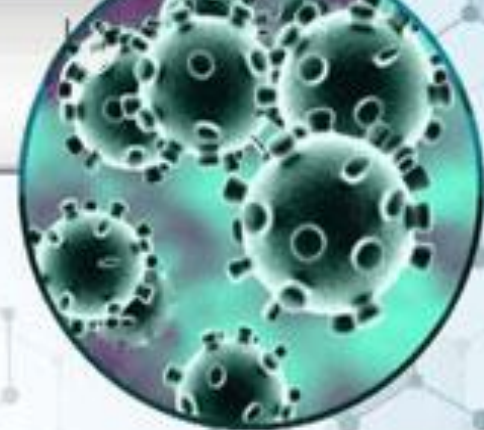
- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود.
باید حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.
- صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:
- زمانی که علایم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید
- مبتلا به این بیماری هستید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گجرات

کارگر با ماسک N95





نحوه استفاده صحیح از ماسک تنفسی

ویروس های خانواده ی کرونا، از جمله ویروس های کوچک محسوب می شوند. طرز استفاده صحیح از این ماسک برای موثر بودن به صورت زیر است:

سه فاکتور اصلی مورد نیاز برای موثر بودن ماسک های تنفسی (رسپیراتور)



✓ درست



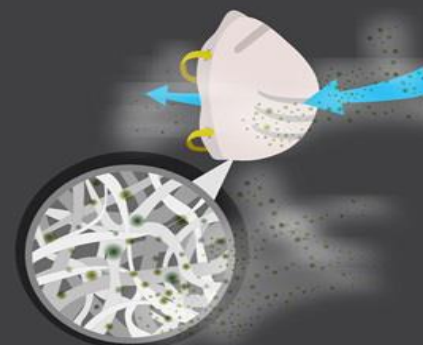
✗ نادرست

۲- رسپیراتور باید طوری استفاده شود که هیچ فاصله ای بین لبه های رسپیراتور و پوست فرد نباشد.

۲- رسپیراتور باید چنان باشد که بتواند جلوی بیش از ۹۵ درصد ذرات ورودی را بگیرد.

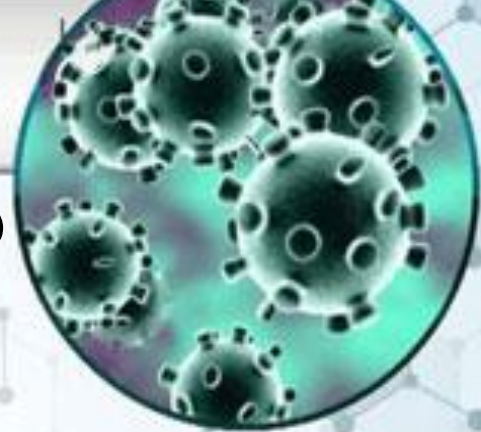


۱- رسپیراتور باید به درستی و در زمان مواجهه مورد استفاده قرار گیرد.





نحوه پوشیدن، استفاده کردن و در آوردن و دور انداختن ماسک



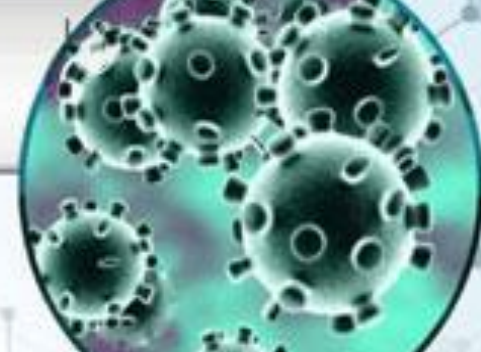
- قبل از قرار دادن ماسک بر روی صورت، دستان خود را با دستمال حاوی الکل یا صابون و آب تمیز کنید.
- دهان و بینی را با ماسک بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ شکافی بین صورت و ماسک شما وجود ندارد.
- در حین استفاده از لمس ماسک خودداری کنید.
- به محض مرطوب شدن ماسک، آن را عوض کنید و چند بار از ماسک استفاده نکنید.
- برای از بین بردن ماسک آن را از پشت جدا کنید (جلوی ماسک را لمس نکنید) و بلافاصله در سطل دربسته بیندازید.
- دستان خود را با آب و صابون و یا الکل تمیز کنید.



پوستر شستشوی دست ها جهت نصب در تسهیلات بهداشتی کارگاه



لطفاً
دستهای
خود را
بشوید



کرونا ویروس؛ در کمین است

برای حفاظت از خود در برابر
بیماری های ویروسی و آنفولانزا

شستن دست ها را جدی بگیرید



سازمان بهداشتی، درمانی و خدمات بهداشتی درمانی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

پنج مرحله شستشوی دست ها

۱ شیر آب را باز کرده و دستان
خود را خیس کنید

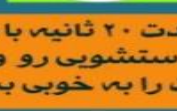


۲



دستان خود را به صابون یا
مایع دستشویی آغشته کنید

۳



به مدت ۲۰ ثانیه، با صابون
یا مایع دستشویی رو و پشت
دست را به خوبی بشوید



۴



دستان خود را به صورت
کامل آب بکشید طوری که
اثری از صابون نماند

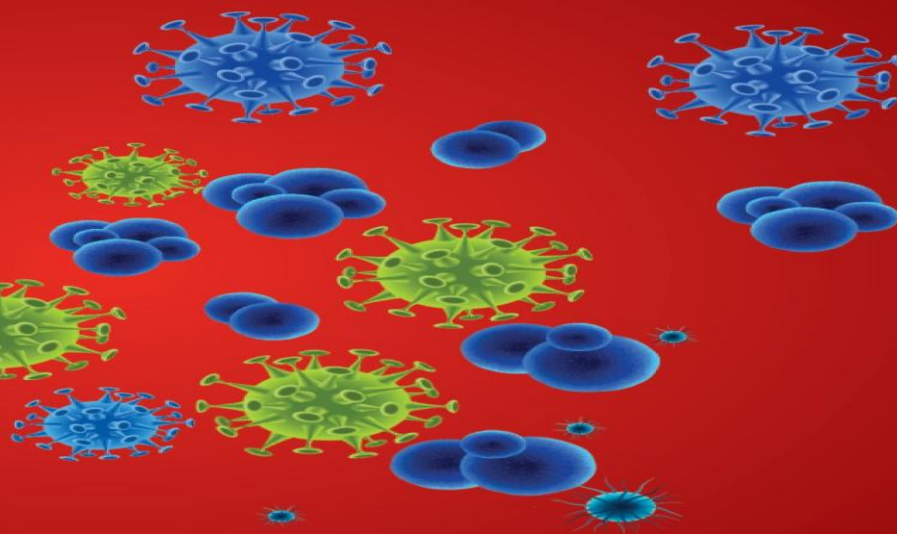
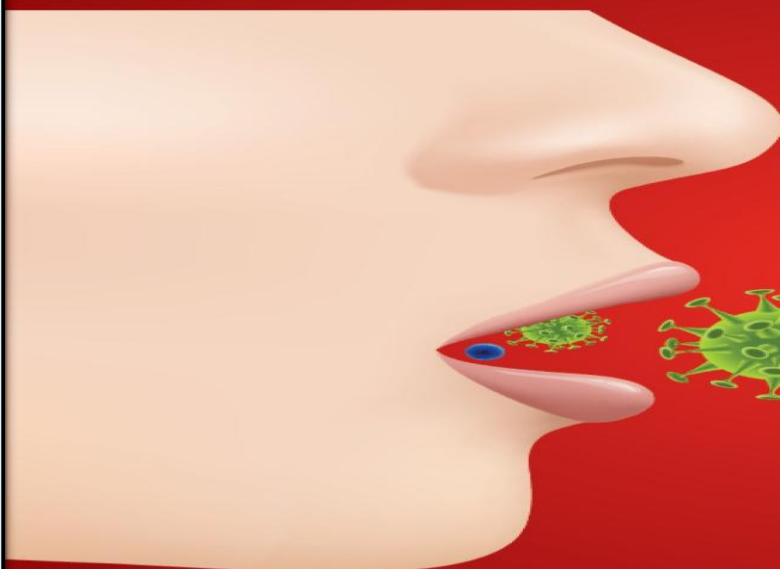


۵ در مرحله آخر دستان
خود را به صورت کامل
خشک کنید



آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری های تنفسی مبتلا می شویم؟



با تماس غیر مستقیم (مثلا
تماس دست) با سطوح آلوده به
ریزقطرات و ترشحات منتقل شده
از بینی یا حلق فرد آلوده.



با تماس مستقیم با ریزقطرات
آلوده منتشرشده توسط عطسه
یا سرفه فرد آلوده.





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

گروه های پرخطر
عبارتند از:

- زنان باردار • سالمندان
(بالای ۶۵ سال) • کودکان
(کمتر از ۵ سال) • مبتلایان
به بیماری های قلبی،
کلیوی، دیابت، آسم
• بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی
(شستشوی درست
دست ها، آداب تنفسی)
از مهمترین روش های
پیشگیری از انتشار
بیماری تنفسی در
جامعه است.





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌ها ابتدا به بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟





آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتماً به پزشک مراجعه کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت



راههای پیشگیری از بیماریهای تنفسی کرونا ویروس

کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ یک
ویروس جدید تنفسی است

دستهای خود را مرتب با آب و صابون بشوئید



۱ بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشوئید



۲ دو کف دستها را
با هم بشوئید



۳ ابتدا دستها را خیس
کرده و بعد آنها را
صابونی کنید



۴ شست دست را
جداگانه و دقیق
بشوئید



۵ نوک انگشتان را در هم
گرفته و به خوبی
بشوئید



۶ بین انگشتان
را از رویه و بشوئید



۷ دست را با دستمال
خشک کنید



۸ دور مچ معمولاً
فراموش می شود! در
آخر حتماً شسته شود



۹ خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشوئید



۱۰ و با همان دستمال شبر
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 می تواند به فعالیت های 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 به خصوص بعد از
رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از
تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه توصیه می شود.

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



راه های درمان بیماری کرونا ویروس

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

- استراحت در منزل
- مصرف مایعات فراوان نظیر سوپ و آب
- مرکبات
- مسکن های تب بر



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



- اگر آب و مایهون براحتی در دسترس نیست، از محلول های برپایه الکلی ضد عفونی دست استفاده کنید. البته اگر دست ها پو ضوح کثیف هستند، همواره از آب و مایهون استفاده نمایید.
- از تماس دست های شسته نشده با چشم ها، 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 پوشانید مانند دستمال کاغذی، قسمت بالای آستین یا ماسک جراحی معمولی. بعد از استفاده از ماسک یا دستمال، آنها را در سطل زباله بپندارید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست ها هستند (مانند دستگیره ها) را با استفاده از اسپری ها یا پارچه های 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 نشانه های 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. راه های پیشگیری از انتشار بیماری های تنفسی (مانند کرونا، آنفلوآنزا و سرماخوردگی) عبارتند از:

- شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک
مرکز بهداشت استان مرکزی

۶ گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری (کرونا ویروس، آنفلوانزا و ...)



هنگام عطسه و سرفه
دهان و بینی خود را
پوشانیم.



به طور مکرر دست ها
را به مدت ۲۰ ثانیه
با آب و صابون بشوئیم.



از دست دادن و
رو بوسی با دیگران
خودداری نماییم.



از دست زدن به
چشم ها، بینی و دهان
خودداری کنیم.

دستمال کاغذی های مصرف
شده را در سطل زباله
درب دار بیندازیم.

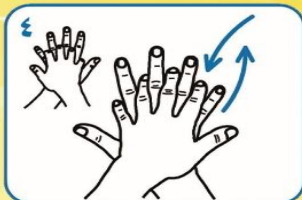


هنگام بیماری در خانه بمانیم
و از تماس با دیگران
خودداری کنیم.



چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست راست بر پشت دست
چپ انگشتان درهم و بالعکس



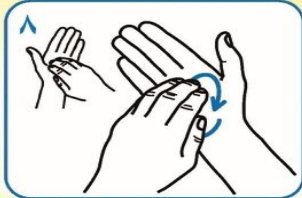
کف دست ها را به هم بمالید.



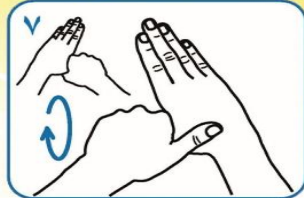
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست ها بردارید.



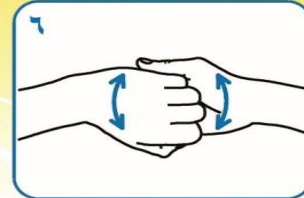
دست ها را با آب خیس کنید.



مالش های مدور و رفت و برگشتی با
انگشتان بسته یک دست روی کف
دست دیگر و بالعکس



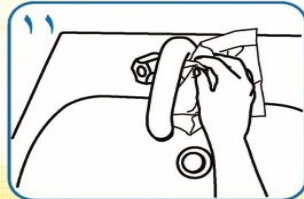
مالش گردشی شصت یک دست
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



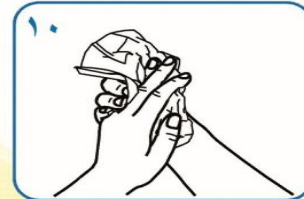
پشت انگشت ها را داخل کف دست ها
ببرید تا درهم قفل شوند



مالیدن کف دست ها با انگشتان درهم



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



دست ها را با دستمال خشک کنید



دست ها را با آب شستشو دهید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

مرکز بهداشت استان مرکزی



از خود و دیگران در برابر بیماری محافظت کنید. دست‌هایتان را بشوید.



- بعد از سرفه یا عطسه
- هنگام مراقبت از بیمار
- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- هنگامی که کثیف بنظر می‌رسند
- بعد از دست زدن به حیوانات و فضولات آن‌ها



World Health
Organization



سازمان بهداشتی جهانی



راه‌های پیشگیری از بیماری

پرهیز از تماس بدون حفاظت با :



• **افراد بیمار** (از جمله لمس چشم‌ها،

بینی یا دهان فرد بیمار)

• **حیوانات زنده اهلی یا وحشی**



World Health
Organization





احتمال ابتلا به عفونت کروناویروس را کاهش دهید.



دست‌هایتان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنید.

هنگام عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان‌تان را با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



از تماس نزدیک با فردی که نشانه‌های سرماخوردگی یا شبه آنفلوانزا دارد خودداری کنید.

گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



از تماس بدون حفاظت با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.



World Health
Organization



از دیگران در برابر بیماری محافظت کنید.

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را
با دستمال کاغذی یا با ساعدتان بپوشانید.



دستمال استفاده شده را در سطل درب دار بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه و هنگام مراقبت از بیمار
دست‌هایتان را بشوید.



World Health
Organization