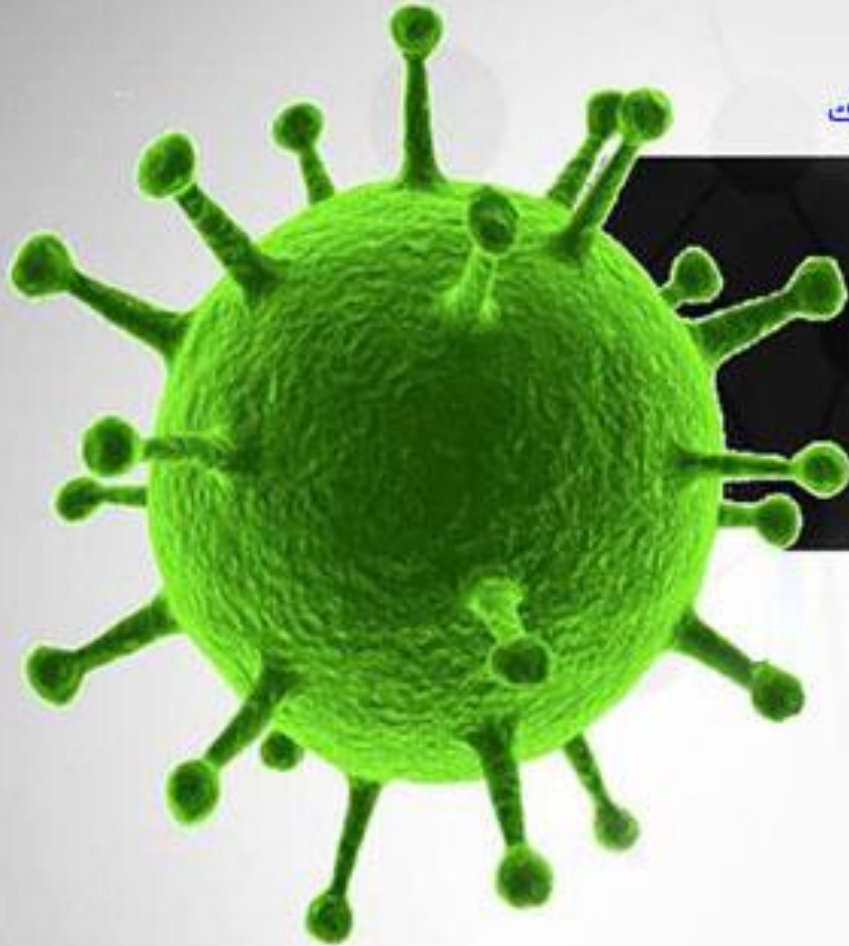




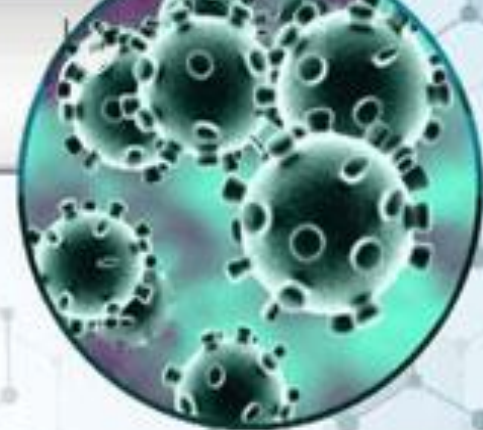
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



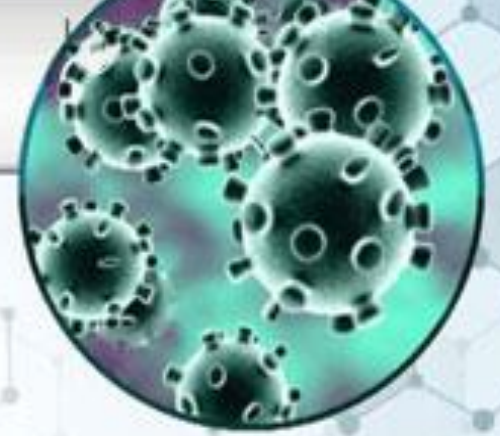
بسته آموزشی کروناویروس (شماره 3) ویژه مادران باردار



آبان 99
مرکز بهداشت استان مرکزی

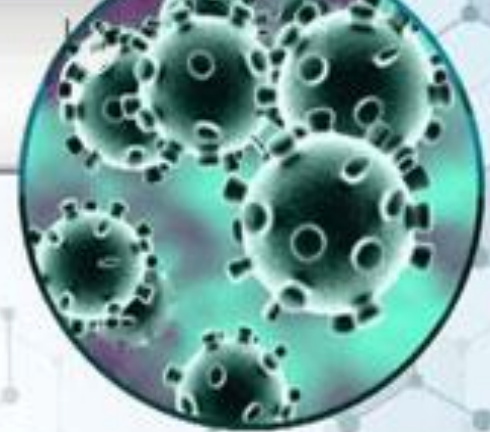


**با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت فردی
و اجتماعی
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس پیشگیری
کنیم و بیماری را کنترل کنیم**



ویروس کرونا چیست؟

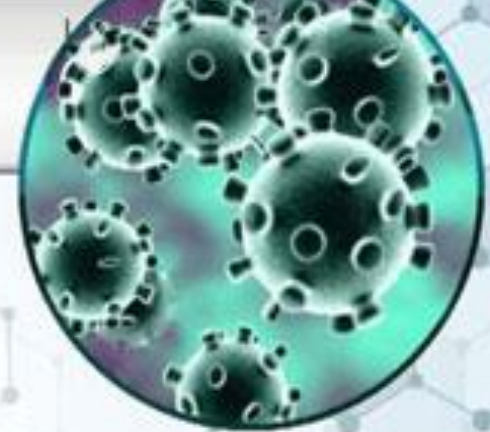
ویروس کرونا عضوی از خانواده کروناویروس ها می باشد. در این خانواده عوامل بیماری های حاد تنفسی دیگر مانند بیماری سارس (SARS) و یا بیماری مرس (MERS) نیز وجود دارد.



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

- علائم گزارش شده اولیه شامل تب، سرفه و تنگی نفس بوده است. ولی سردرد، اختلال بویایی و چشایی و علائم گوارشی شامل تهوع، اسهال و استفراغ نیز جزء علائم بیماری هستند.
- 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 تاحدودی شبیه به آنفلوآنزا و یا سرماخوردگی می باشد.
- باید توجه داشت مرگ و میر ناشی از این بیماری حدود ۳ تا ۵ درصد است، ولی آنچه در خصوص این بیماری نگران کننده است انتشار سریع آن میان افراد مختلف بخصوص افراد مسن و میانسال است.

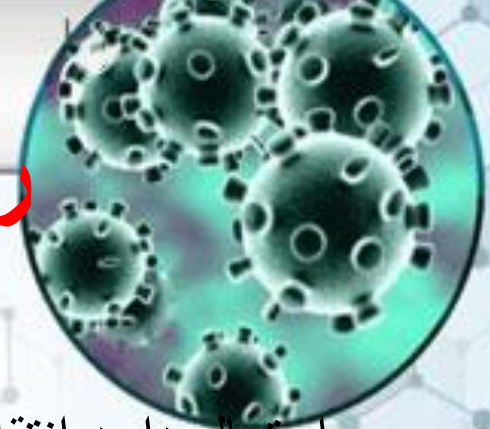


به طور کلی تاکنون اطلاعات دقیقی از راههای انتقال این نوع ویروس جدید کرونا وجود ندارد و اغلب اطلاعات موجود بر اساس راههای انتقال سایر اعضای خانواده کرونا ویروس ها می باشد.

به طور معمول انتقال ویروس از یک فرد به فرد دیگر در اثر تماس نزدیک (در فاصله یک تا 1.5 متر) و از طریق تماس با قطرات و ترشحات دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه اتفاق می افتد.

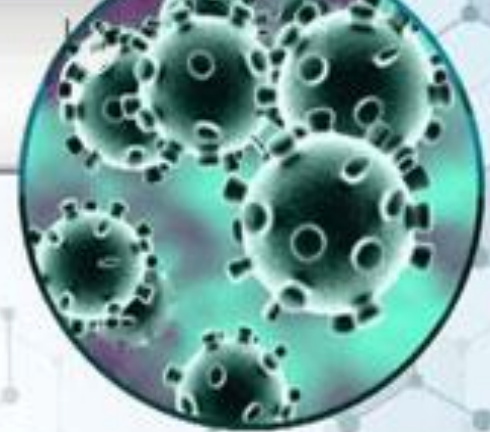


راههای انتقال ویروس



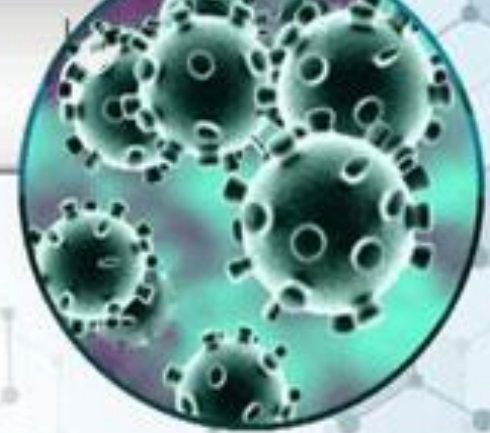
احتمال دارد انتقال ویروس در اثر تماس دستها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان و بینی و یا چشم ها و گوش صورت پذیرد. بنابراین در این خصوص باید احتیاط لازم صورت گیرد.

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.



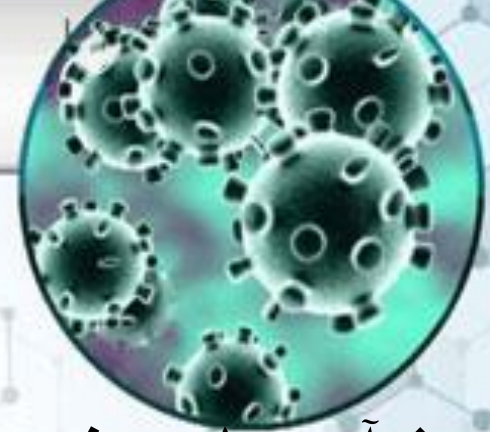
راههای حفاظتی کلی یا خودمراقبتی کدام است؟

- ❖ دست ها را بطور کامل و مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشوییم یا با ژل های ضد عفونی کننده و یا محلول بایپایه 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 .

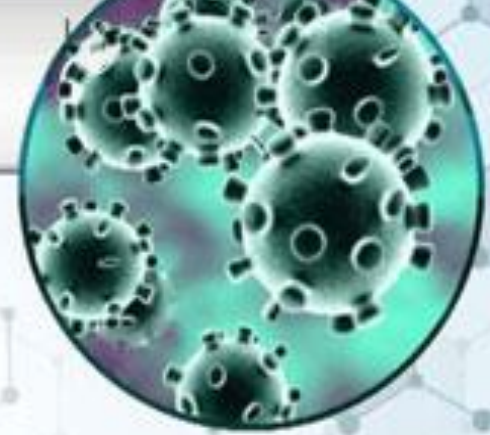
:



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 .

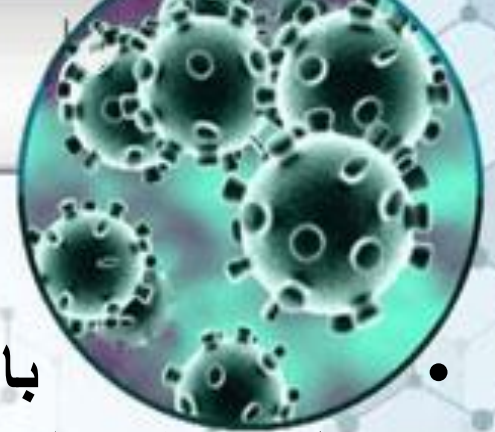


در صورت ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

- 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؟

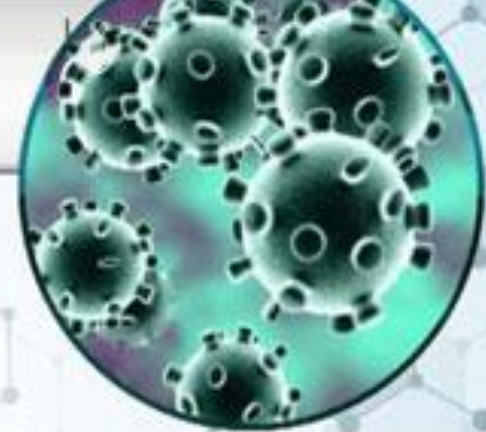


- با یک ماسک دهان و بینی خود را بپوشانید .
- ماسک خود را حداقل هر 2 ساعت یکبار تعویض نمایید .
- دستمال و ماسک استفاده شده را در سطل زباله درب دار بیندازید .
- از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان خودداری نمایید .
- از لوازم شخصی مانند ظروف ، حوله و ملافه به صورت مشترک استفاده نکنید .
- اشیاء وسطوحی را 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 ابتلا به بیماریهای تنفسی (کرونا ویروس ، آنفلوآنزا و...) چه اقداماتی انجام دهیم ؟

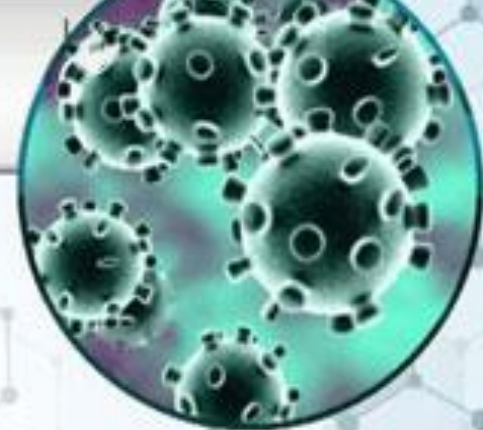
- علایم و نشانه های بیماری را به ماما یا مراقب سلامت تلفنی اطلاع دهید.
- توصیه ماما برای مراجعه به پزشک را جدی بگیرید.
- اگر به شما توصیه کردند که تست کرونا انجام دهید بلافاصله به مراکز 16 ساعته مراجعه کرده و تست رایگان را انجام دهید.
- اگر پزشک انجام سی تی اسکن ریه را درخواست کرد بلافاصله اقدام کنید.
- اگر طبق دستور پزشک بستری شدید، با ماما یا مراقب سلامت در طول بستری تماس تلفنی بگیرید و حال خود را روزانه گزارش کنید.
- مادران باردار مبتلا به کرونا حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشند یا علایم خفیف داشته باشند لازم است شرایط ایزوله و جداسازی از سایرین را رعایت کنند تا بیماری شدت نیابد.



- در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب ، سردرد ، سرفه ، آبریزش بینی ، تنگی نفس ، کاهش بویایی و چشایی ،) بدن درد و علایم گوارشی ابتدا با پایگاه سلامت محله یا 4030 تماس گرفته و سپس به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمایید .

مراکز بهداشت

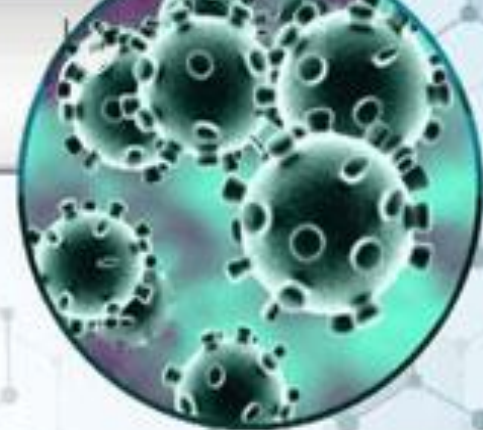




• توصیه های پیشنهادی برای مادران باردار در مقابله با کروناویروس



راهنمای مادران باردار



- ❖ شستن مکرر دست ها، پرهیز از روبوسی و دست دادن و خودداری از حضور در خارج خانه و تماس های غیر ضروری باید توسط زنان باردار مورد توجه بیشتری قرار گیرد.
- ❖ احتمال سرایت ویروس کرونا در زنان باردار در زمان حضور در جامعه و ارتباط با افراد دیگر بیشتر از زنان غیرباردار است.
- ❖ از زمانی که این ویروس وارد بدن میشود تا ظاهر شدن علائم آن ۱۴ روز است و علائم این ویروس نیز تا یک ماه وجود دارد و احتمال اینکه فرد مبتلا خوب شود ۸۰ درصد است اما در زنان باردار با توجه به پایین بودن مقاومت بدنی امکان بهبودی کمتر از افراد عادی است پس باید توصیه های پیشگیری با دقت بیشتری انجام گردد.



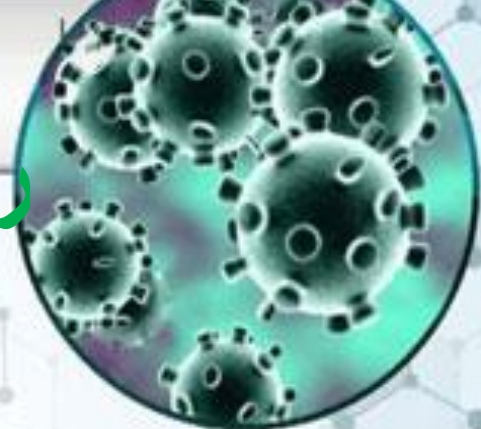
راهنمای مادران باردار



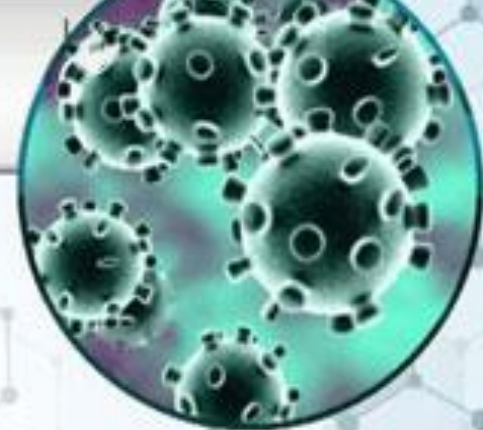
- ادامه مراقبت های معمولی بارداری و پس از زایمان در زمان شیوع بیماری های حاد تنفسی برای سلامت مادر و نوزاد با رعایت اصول بهداشتی اهمیت دارد.
- پس لازم است همه مادران نشانه های خطر در بارداری تا 42 روز پس از زایمان را بدانند تا در صورت نیاز، با مشاوره تلفنی یا مراجعه به واحد مراقبت مامایی، خدمات ضروری را به هنگام دریافت کرده و خانواده برای حضور به موقع مادر باردار در مراکز بهداشتی درمانی و دریافت خدمات مرتبط با بارداری و زایمان، تأخیر در تصمیم گیری نداشته باشند.



راهنمای مادران باردار



- توصیه ماما/ مراقب سلامت برای مراجعه به مراکز درمانی و بستری را جدی بگیرید .
- مادران بارداری که با احساس اولین علایم بیماری با کارکنان بهداشتی تماس تلفنی می گیرند و برای دریافت خدمات تخصصی به مراکز درمانی مراجعه به هنگام دارند و درمان مناسب دریافت می کنند زودتر بهبود پیدا کرده و کمتر نیاز به بستری در بخش مراقبت ویژه پیدا می کنند.

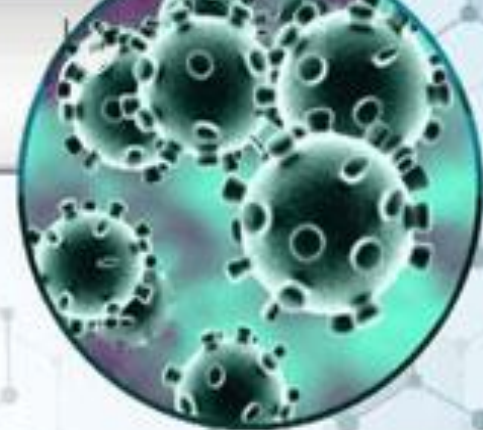


راهنمای مادران باردار

- در زمان شیوع بیماریهای حاد تنفسی اگر برای کاهش مواجهه با جمعیت عمومی مایل به خروج از منزل نیستید، همچنین در فاصله بین مراقبت های معمولی درواحد های مامایی یا مطب، لازم است به **حرکات جنین، علایم تنفسی، تب، علایم گوارشی، بدن درد، کاهش حس بویایی و چشایی** دقت کنید .



راهنمای مادران باردار

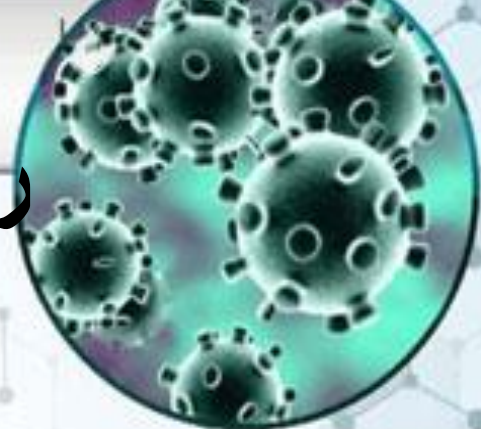


❖ زنان باردار هنگام انجام تصویربرداری و سونوگرافی باید از ماسک استفاده کرده و پزشکان و پرسنل مرتبط با آنان نیز برای انجام این آزمایشات باید حتما از ماسک استفاده کنند.

❖ زنان باردار مشکوک به ابتلا به کوروناویروس جدید ۲۰۱۹ (یا موارد قطعی دارای عفونت تایید شده) باید مطابق درمان های سایر افراد تحت درمان حمایتی قرار گیرند و تطبیق درمان با فیزیولوژی بارداری نیز مد نظر باشد.



راهنمای مادران باردار



- در صورت ابتلای هریک از افراد خانواده جداسازی و استفاده از ماسک میتواند از ابتلای مادر باردار کمک کند.
- در شرایط همه گیری شدید از حضور در جمع های خانوادگی و مراجعه به منزل بزرگترها که محل تردد سایر افراد خانواده است خودداری کنید.
- از پذیرش مهمان در منزل خود، حتی اگر خویشاوندان نزدیک باشند عذرخواهی کنید.
- با سرگرمی های مفید اوقات فراغت خود را پر کنید.
- از شرکت در مراسم عروسی و عزا جدا اجتناب کنید.



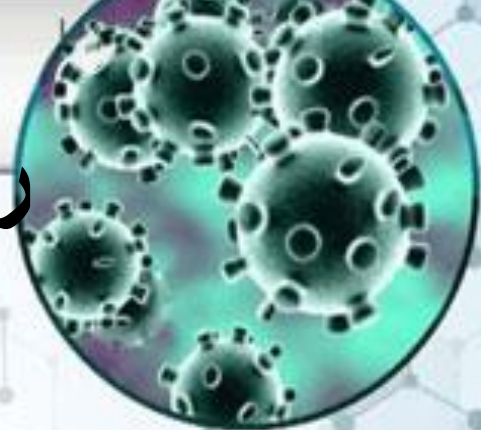
راهنمای مادران باردار



- در طول دوره بیماری هریک از افراد خانواده جداسازی و استفاده از ماسک میتواند از ابتلای مادر باردار کمک کند.
- در شرایط همه گیری شدید از حضور در جمع های خانوادگی و مراجعه به منزل بزرگترها که محل تردد سایر افراد خانواده است خودداری کنید.
- از پذیرش مهمان در منزل خود، حتی اگر خویشاوندان نزدیک باشند خودداری کنید.
- با سرگرمی های مفید اوقات فراغت خود را پر کنید.
- از شرکت در مراسم عروسی و عزا جدا اجتناب کنید.



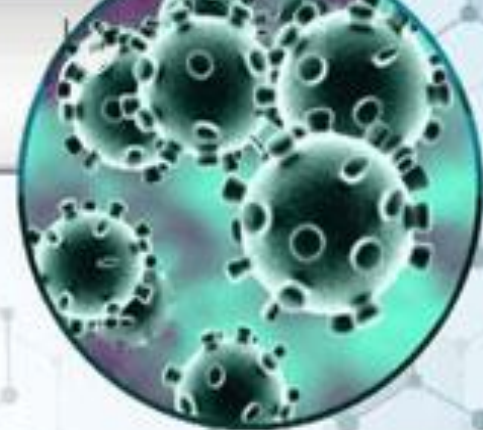
راهنمای مادران باردار



- اگر نزدیکان شما علائم کرونا داشتند و شما با آنها در روزهای اخیر مواجهه نزدیک داشتید لازم است بیشتر از قبل به نشانه های احتمالی بیماری توجه کنید .
- هنگام دریافت مراقبت های بهداشتی در پایگاه محله بیماری کووید نزدیکان خود را به ماما یا مراقب سلامت گزارش کنید تا مراقبت دقیق و کاملی دریافت کنید.
- پرستاری از بیماران کووید را نباید مادران باردار انجام بدهند.

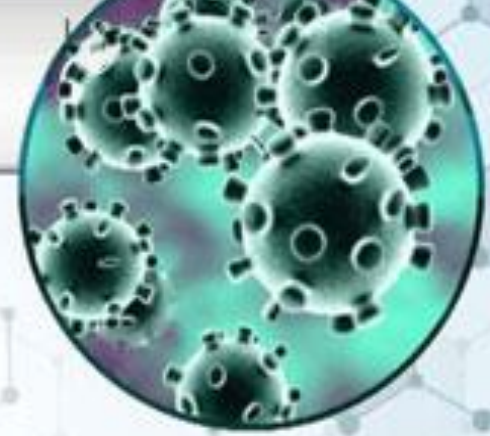


راهنمای مادران باردار

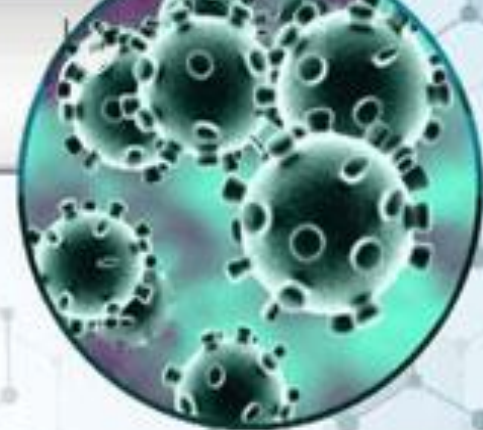


- هنگام مراجعه به زایشگاه یا مطب یا مراکز سونوگرافی سابقه ابتلای خود به بیماری کرونا را یادآوری کنید تا مراقبت های کامل مورد نیاز مادر و نوزاد را دریافت کنید.
- در زمان ورود به زایشگاه و در طول بستری نشانه های احتمالی بیماری کرونا در مادر یا اطرافیان نزدیک را به پرستار خود گزارش کنید تا نوزاد از مراقبت های ضروری حین تولد محروم نشود.

چگونه ماسک بزنیم؟



- قبل از ماسک زدن دست های خود را با آب و صابون مایع یا مایع شست و شو بر پایه الکل بشویید.
- به طور کامل دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. و مطمئن باشید که فضایی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد.
- در زمانی که ماسک دارید اصلا به آن دست نزنید.
- در صورتی که ماسک مرطوب یا آلوده شود آن را تعویض کنید.
- در هنگام برداشتن ماسک، آنرا با گرفتن بندهایش از پشت خارج کرده و در سطل زباله دردار گذاشته و دستها را با آب و صابون مایع یا محلول شستشو بر پایه الکل بشویید.
- به هیچ عنوان ماسک استفاده شده را روی میز و صندلی و ماشین و... را حتی بصورت موقت و زمان کوتاه رها نکنید.



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلاء به بیماری کرونا

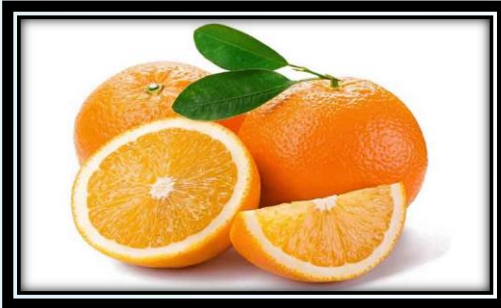
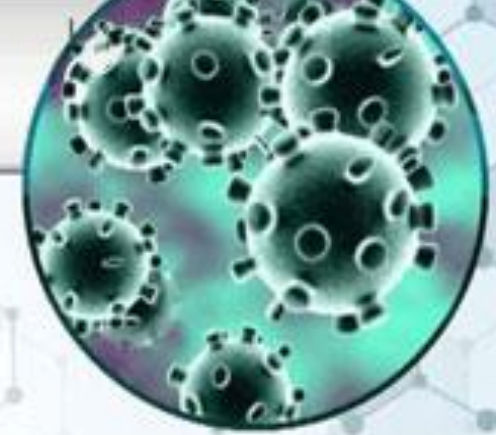
- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.
- بیماریهای زمینه ای مثل: چاقی، دیابت و بیماری های ریوی، بیماریهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است . کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل **ویتامین C و A و D** و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.



توصیه های تغذیه ای

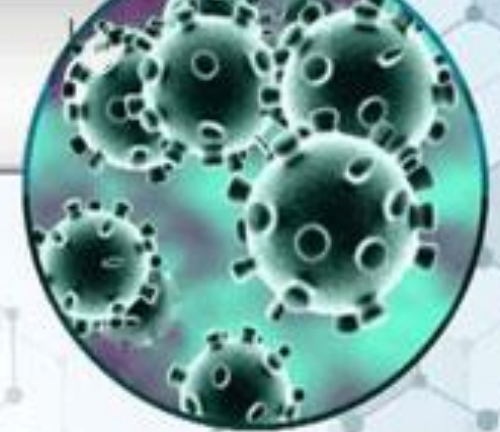


- با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند



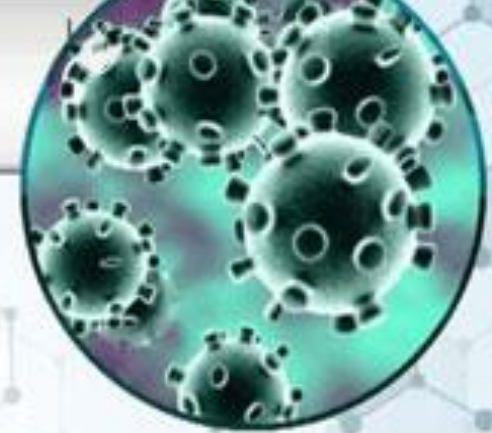
• بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

- هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.



- کودکان زیر پنج سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :
- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است . کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.

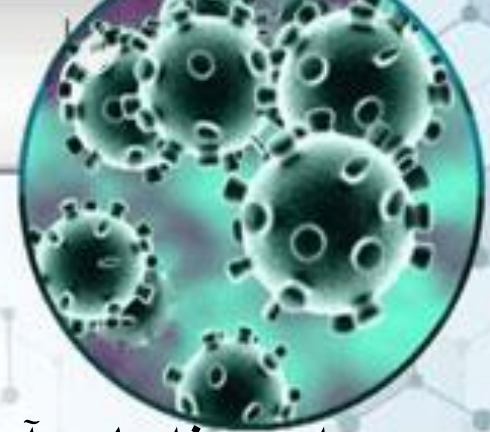
•



- از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.



در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید:



- از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انٹی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید. بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



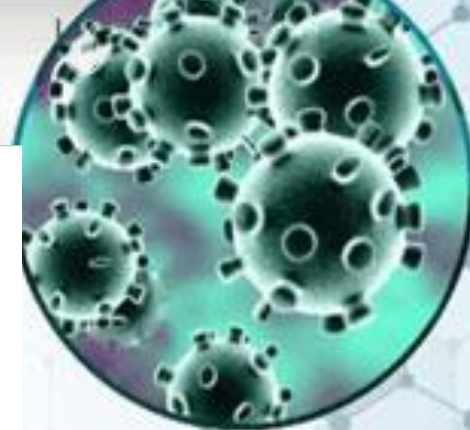
شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir



اطلاعیه بهداشتی

نظر به اینکه برای آبیاری و تغذیه سبزیجات، اغلب از آب های آلوده، فاضلاب، کودهای انسانی و حیوانی استفاده می شود و علاوه بر آن حیوانات اهلی و وحشی در مزارع کشت سبزیجات آمد و رفت می نمایند، لذا این محصولات کشاورزی به انواع و اقسام تخم انگل ها و میکروب ها آلوده می باشند؛ بنابراین به هم میهنان عزیز توصیه و تأکید می شود برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها و بیماری های روده ای مانند انواع اسهال ها، حصه، شبه حصه، وبا، شبه وبا و ... حتماً سبزیجاتی را که می خواهند به صورت خام مصرف کنند، به طریقه ی زیر سالم سازی کرده و سپس به مصرف برسانند.

روش سالم سازی سبزیجات



پاک سازی

ابتداءً، سبزیجات را به خوبی **پاک کرده**، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.



انگل زدایی

در یک ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**)، **۱۵ تا ۲۵ قطره** مایع ظرفشویی معمولی اضافه کرده و با به هم زدن آب، کفاب درست کنید سپس سبزی شسته شده را به مدت **۵ دقیقه** در کفاب قرار دهید. پس از آن سبزی را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا **تخم انگل ها** و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.



ضد عفونی

برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها، نصف قاشق چایخوری (یک گرم) **پودر کلر** را در ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**) ریخته، کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل زدائی شده را برای مدت **۵ دقیقه** در محلول ضد عفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروب های آن کشته شوند. توضیح آنکه اگر پودر کلر در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز دیگری که در داروخانه ها و سوپر مارکت ها و بقالی ها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده کنید.



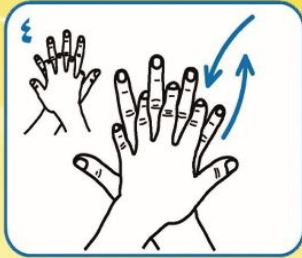
شستشوی نهایی

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید، تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

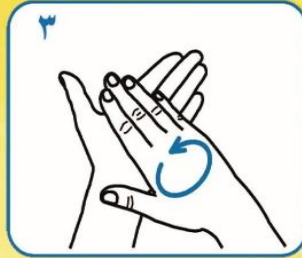
« توجه: مصرف نمک طعام، به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نمی باشد »

مدت کل مراحل:
۴۰ تا ۶۰ ثانیه

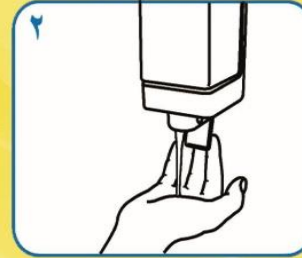
چطور دست‌ها را بشوئیم؟



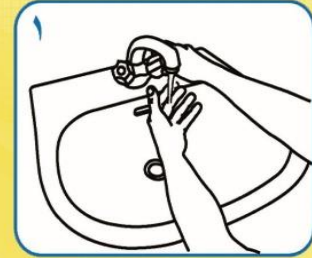
کف دست راست بر پشت دست
چپ انگشتان درهم و بالعکس



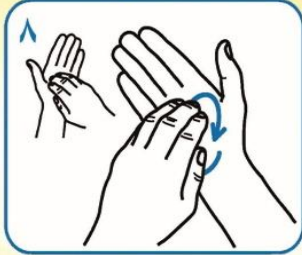
کف دست‌ها را به هم بمالید.



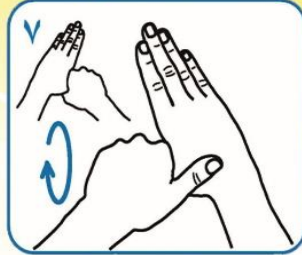
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست‌ها بردارید.



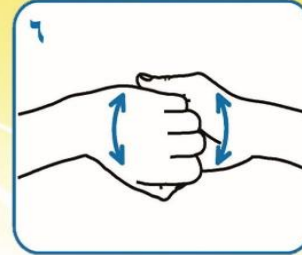
دست‌ها را با آب خیس کنید.



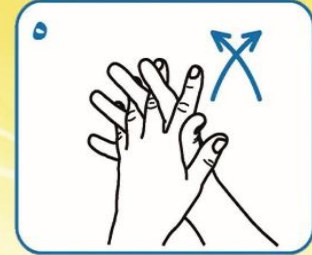
مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با
انگشتان بسته یک دست روی کف
دست دیگر و بالعکس



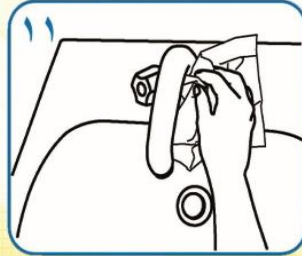
مالش گردشی شصت یک دست
در داخل کف دست دیگر و بالعکس



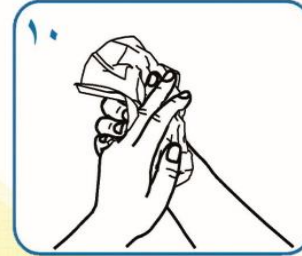
پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها
ببرید تا درهم قفل شوند



مالیدن کف دست‌ها با انگشتان درهم



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



دست‌ها را با دستمال خشک کنید



دست‌ها را با آب شستشو دهید



انگنادر پزشکی، مرکز بهداشت استان ایلام

مرکز بهداشت استان مرکزی



گندزدایی و ضد عفونی یکی از راههای مهم در کاهش خطر انتقال کرونا ویروس

نکات مهم در خصوص گند زدایی سطوح با مواد گند زدا

- ✓ مواد گند زدا در جای مناسب نگهداری شود (در کنار مواد غذایی نگهداری نشود).
- ✓ مواد گند زدا دور از دسترس اطفال نگهداری شود.
- ✓ در هنگام استفاده از مواد گند زدا موازین حفاظتی و ایمنی از قبیل استفاده از دستکش و ماسک و ... را رعایت کنید.
- ✓ جهت تهیه ماده گند زدا از آب سرد استفاده شود.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا پنجره ها را باز کنیم.
- ✓ هنگام استفاده از مواد گند زدا از هواکش و سیستم تهویه استفاده شود.
- ✓ دو فرایند نظافت با مواد شوینده و گند زدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید همزمان با هم صورت گیرد.
- ✓ از ترکیب چند گند زدا (استفاده توأم وایتکس و جوهر نمک) پرهیز شود.
- ✓ جهت گند زدایی سطوح از اسفنج (ابر) استفاده نشود .
- ✓ جهت گندزدایی سطوح داخل منزل (غیر بحرانی) از پارچه یا حوله آغشته به گندزدا استفاده شود.
- ✓ گند زدایی در مسیر حرکت از منطقه تمیز به سمت منطقه کثیف باشد .
- ✓ با ریختن محلول تهیه شده گندزدا به داخل بطری خالی شده شیشه پاک کن یا آب پاش می توان گندزدایی را به صورت پاششی انجام داد.



نحوه تهیه گند زدا برای سطوح مختلف

✓ گند زدایی محیط آلوده با ترشحات خونی، اسهال، استفراغ و محل زباله
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی زیاد و بحرانی: مراکز بهداشتی درمانی و سرویسهای بهداشتی عمومی و ...
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس حداقل ۱۰ دقیقه)

✓ گند زدایی واحدهای نیمه بحرانی: سالن‌ها و کریدورها و کف و دیوار و توالت و حمام خانگی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۴۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه)

✓ گند زدایی سطوح با آلودگی کم و غیر بحرانی: گند زدایی سطوح تمیز، سطوح خانگی و وسایل شخصی
یک پیمانه محلول سفید کننده خانگی (وایتکس ۵ درصد) به اضافه ۹۹ پیمانه آب سرد (مدت زمان تماس ۳۰ دقیقه). به طور مثال: داخل یک بطری آب معدنی کوچک نیم لیتری (به اندازه یک درب سرخالی بطری آب، وایتکس ریخته شود). این محلول حداکثر برای ۲۴ ساعت قابل استفاده است.

✓ گند زدایی با الکل اتانول (سفیدرنگ)
از الکل ۷۰ درصد اتانول فقط برای ضد عفونی دست و گند زدایی وسایلی همچون گوشی تلفن، لپ تاپ، دسته کلید و ... استفاده گردد. استفاده از الکل برای سطوح با پاشش بالا به دلیل بخارات آن و قابلیت اشتعال خطرناک است.

هشدار: الکل متانول (زرد رنگ) مصرف صنعتی دارد و جذب آن از طریق تنفس و پوست بسیار خطرناک و سمی بوده و می تواند موجب کوری گردد.

با خود مراقبتی کرونا را شکست می دهیم.