

پیام های آموزشی برای پیشگیری از کووید ۱۹ ویژه مراجعین به مراکز بهداشتی – درمانی و مطب ها

- از پزشک خود بخواهیم تا حدی که به درمان، مراقبت و سلامت ما لطمه ای وارد نشود، اقدامات تشخیصی درمانی را به تعویق بیندازد یا به حداقل ممکن کاهش دهد.
- در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی- درمانی، از حضور در فضاهای انتظار شلوغ خودداری و در صورت امکان تا رسیدن نوبت، در فضای آزاد (خارج از مرکز) منتظر بمانیم.
- پشت در اتاق پزشک/ مراقب سلامت/ بهورز تجمع نکنیم.
- در زمان انتظار برای ویزیت در سالن انتظار مراکز بهداشتی- درمانی، بیمارستان یا مطب، حداقل فاصله یک متر را با سایر افراد رعایت کنیم.
- هنگام مراجعه به مراکز تشخیصی درمانی، حتما از ماسک و ترجیحا دستکش استفاده و از لمس دهان، بینی و چشم خودداری کنیم.
- غیر از موارد اورژانسی، از مراجعه به مرکز بهداشتی، مطب، درمانگاه و کلینیک بدون وقت قبلی خودداری کنیم.
- از حضور بیش از یک نفر در اتاق پزشک یا ارایه دهنده مراقبت بهداشتی خودداری کنیم مگر در شرایط ضروری مانند سالمند یا ناتوان که نیاز به همراه دارد.
- در صورتی که سالمند هستیم بهتر است برای دریافت خدمات و مراقبت حضوری در ساعت های اولیه بازگشایی خانه بهداشت یا پایگاه سلامت مراجعه کنیم.
- از لحظه خروج از منزل تا بازگشت به منزل حتما ماسک بزنیم.
- از وجود تهویه مناسب در سالن انتظار و اتاق پزشک یا ارایه دهنده خدمت مطمئن شویم.
- در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری فشارخون در منزل، می توانیم به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و مراکز بهداشتی دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.

- بعد از برگشتن به خانه، ماسک و دستکش را در سطل زباله انداخته و تمام لباس های خود را در سبد شستشو یا ماشین لباسشویی قرار دهیم، بلافاصله دوش بگیریم و لباس تمیز بپوشیم.
- بعد از برگشتن به خانه، و سایلی که همراه داشته ایم (کیف دستی، گوشی، ...) را با محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنیم.
- از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم در صورت استفاده از دستکش بعد از معاینه هر بیمار دستکش خود را عوض کند و یا در صورت عدم استفاده از دستکش بعد از هر بار معاینه بیمار، شستشوی دست با آب و صابون یا محلول ضدعفونی را انجام دهد.
- از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم بازوبند دستگاه اندازه گیری فشارخون و گوشی پزشکی را بعد از هر بار استفاده با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کند.
- در صورت استفاده از تخت معاینه، از ارایه دهنده خدمت بخواهیم روکش تخت را عوض کند.
- از ارایه دهنده خدمت بخواهیم صندلی معاینه را برای هر بیمار ضدعفونی کند.
- در صورتی که نیاز است از دستگاه اندازه گیری قندخون استفاده شود از پزشک یا ارایه دهنده خدمت بخواهیم قبل و بعد از استفاده، دستگاه را ضدعفونی کند.
- در صورت داشتن دستگاه اندازه گیری قندخون در منزل، می توان به هنگام مراجعه به مطب، کلینیک، درمانگاه و یا مراکز بهداشتی، دستگاه خود را ببریم تا احتمال انتقال آلودگی کاهش یابد.