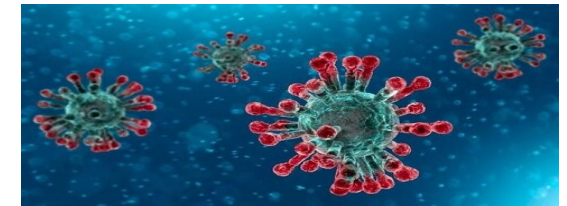


## پیشگیری از ویروس

### کرونا ۲۰۱۹

این ویروس معمولا همانند ویروس سرماخوردگی شیوع میابد. یعنی از طریق سرفه عطسه دست دادن و روبوسی کردن با افراد مبتلا به ویروس و یا لمس اشیایی که افراد آلوده با آنها در تماس بوده اند منتقل می شود.



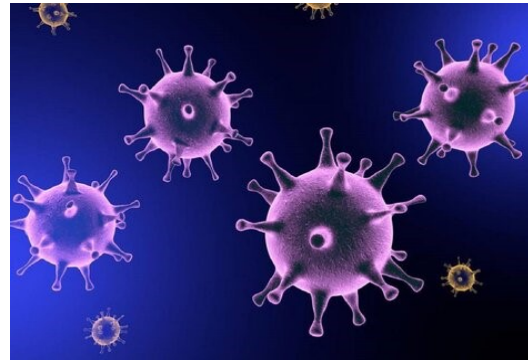
#### علائم بیماری کدامند؟

علائم ویروس کرونا در بیشتر موارد همانند سرماخوردگی یا آنفولانزا می باشد که عبارتند از: آبریزش بینی سرفه گلودرد تنگی نفس گاهی تب و عفونت گوش میانی در کودکان. در مواردی هم ممکن است فرد دچار مشکلات گوارشی و اسهال شود. این علائم ممکن است ۲-۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند.

#### چه افرادی در معرض خطرند؟

در صورتی که عفونت ویروس کرونا به دستگاه تنفس تحتانی و ریه ها برسد مخصوصا در بعضی از بیماران و افراد سالمند میتواند سبب ایجاد بیماری ذات الریه شده و در برخی مواقع باعث مخاطرات بیشتر برای بیمار شود.

بیماران در معرض خطر عبارتند از سالمندان بیماران دیابتی بیماران آسمی بیماران خوایمی مانند ام اس بیماران سرطانی بیماران قلبی و بیماران با نقص ایمنی



#### تشخیص بیماری چگونه است؟

تشخیص فرد مبتلا به ویروس کرونا توسط پزشک و با انجام آزمایش خون کشت گلو و بینی انجام می گیرد.

#### برای پیشگیری از بیماری کرونا چه کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای درمان کرونا وجود ندارد.

#### با انجام موارد زیر از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری

##### کنید.

دستان خود را مکررا و کاملا با صابون و آب به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. تگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید.

از دست زدن به چشم و بینی و دهان خودداری کنید.

از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.

تا حد امکان از تماس با حیوانات بپرهیزید.

در صورت استفاده از فرآورده های حیوانی مثل گوشت و تخم مرغ آنها را به خوبی بشویید و سپس به طور کامل بپزید.

از حضور در مکان های پر جمعیت و لمس سطوح و وسایل عمومی خودداری کنید.

از لمس در و دیوارها خودداری کنید.

هنگام عطسه یا سرفه جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال و یا گودی آرنج بگیرید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید.

بعد از عطسه یا سرفه دستهای خود را با آب و صابون بشویید و با الکل ضدعفونی کنید.

آب دهان خود را در مکان عمومی نریزید.

از تماس نزدیک با افراد آلوده و دارای علائم شبیه سرماخوردگی خودداری کنید.

از تماس افراد سالمند با بیمار مشکوک جدا خودداری کنید.

همیشه قبل از غذا دستهای خود را بشویید.





## پیشگیری از ویروس کرونا ۲۰۱۹

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید

واحد آموزشی سلامت همگانی و بیمار

۲۶۵۱-۳۲۲۲۲۱۲۷ داخلی

[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)

## تهیه شده توسط معاونت درمان استان اصفهان

بازبینی کننده:

نوشین محمدی (ارشد کارشناسی پرستاری)

تأیید کننده: خانم دکتر مهرزاد سلماسی (متخصص داخلی)

تنظیم کننده:

سوپروایزر آموزش سلامت همگانی / سوپروایزر آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/009

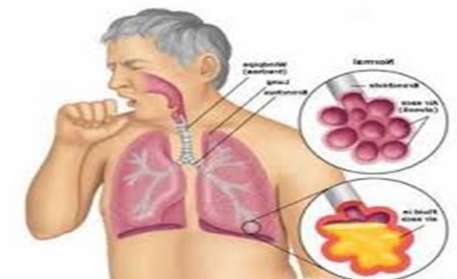
سال ۱۳۹۹

## چه زمانی دستهایتان را بشوید؟

بعد از عطسه و سرفه  
داشتن ارتباط یا یک فرد بیمار  
قبل و در هنگام پخت غذا  
قبل از غذا خوردن  
بعد از استفاده از سرویس بهداشتی  
کثیفی دستها به صورت اشکار  
بعد از رسیدگی به حیوانات خانگی  
چه زمانی از ماسک استفاده کنید؟  
اگر با افراد مشکوک به کرونا در ارتباط هستید.  
اگر شما مشکوک به بیماری کرونا هستید.  
اگر شما مبتلا به بیماری کرونا هستید.  
اگر شما سرفه و عطسه می کنید.  
اگر شما سرماخوردگی دارید.

## استفاده از ماسک

در تهیه و استفاده از ماسک به نکات زیر توجه داشته باشید:  
ماسک مناسب و استاندارد استفاده کنید.  
در صورت استفاده از ماسک های عادی پس از هر بار استفاده  
آن را دور بیندازید.  
هنگام استفاده از ماسک از لمس آن خودداری کنید .



اگر ماسک دچار آسیب شده آن را در سطل زباله بیندازید.  
ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید و  
آن را در نایلون گذاشته و در سطل زباله بیندازید.

## مراحل استفاده صحیح از ماسک



از ویروس کرونا و راه های پیشگیری از آن بیشتر بدانیم

قبل از استفاده از ماسک دستهای خود را بشوید و ضدعفونی کنید.  
ماسک را روی بینی و دهان و چانه خود قرار دهید.  
سیم نازک فلزی روی ماسک را به آرامی فشار دهید تا به صورت شما بچسبد.  
اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت میکند با فیکس کردن کش ها آن را برطرف کنید.  
توجه:  
تنها زمانی استفاده از ماسک موثر خواهد بود که شما دستهای خود را مرتب بشوید و نحوه استفاده صحیح از ماسک را رعایت نمایید.  
بهداشت دست اولین و مهمترین اقدام دفاعی در مقابل کرونا ویروس است.