



## بیمارستان امام خمینی (ره)

### رعایت بهداشت دست :

شستن دست ها به عنوان روشی آسان ، موثر و مقرون به صرفه برای پیشگیری از بیماریهای واگیر بویژه بیماریهای تنفسی می باشد

\*\*در هنگام شستن دست انگشتر، حلقه و ساعت را از دست خارج کنید .

• دو روش شستشوی دست با آب و صابون و یا مایع ضد عفونی کننده مثل الکل اتانول ۷۰٪ ، در صورتی که درست انجام شوند، در نابودی اغلب میکروبها بویژه **کرونا ویروس** بسیار مؤثر هستند. در منزل سعی شود همیشه دستها با آب و صابون شسته شود و لی اگر در بیرون از خانه یا اداره هستید و دسترسی به آب و صابون نیست ، از **ضد عفونی کننده های دست** استفاده نمایید .

اگر برای ضد عفونی دست ها از ژل بهداشتی استفاده می شود باید ژل روی دست بماند تا خشک شود تا اثر کامل خود را داشته باشد. در صورتی که دست عرق کرده باشد میزان اثر ژل کاهش می یابد .

به طور همزمان از محلول های ضد عفونی دست با بنیان الکلی جهت ضد عفونی و صابون برای رعایت بهداشت دست

استفاده نکنید .



## واحد آموزش سلامت

برگرفته از دستور العمل کشوری کورونا ویروس جدید

### ویروس کرونا کجا منتظر ماست؟

ویروس کرونا باطریوشش پرری که دارد می تواند چند روز بر روی سطوح زنده بماند.  
گرایش تماس با سطوح زیر می تواند خطر ابتلا و گسترش ویروس را کاهش دهد.

- تلفن همراه
- آزال پمپ بزرگ
- میله های اتوبوس و قطار
- دکمه های آسانسور
- عبار بانک
- دستگیرهای درب منزل
- دستگیرهای درب خودرو
- دستگاه آبیتر سرد و خروج
- اسکاس و سکه
- شیرآلات و ماشینهای
- کلید برق
- دسته کلید
- سامت مچی، انگشتر و صینک

در حین تماس با سطوح فوق از دستکش استفاده کنید.  
به هیچ وجه دست آلوده خود را به صورت نزنید.  
دست های خود را مرابا با آب و مایون بشوید.  
سطوح آلوده را با محلولهای ضد عفونی تمیز نمایید.

در حین تماس با سطوح فوق از دستکش استفاده کنید.  
به هیچ وجه دست آلوده خود را به صورت نزنید.  
دست های خود را مرابا با آب و مایون بشوید.  
سطوح آلوده را با محلولهای ضد عفونی تمیز نمایید.

- از علاقه های بکار صبر، دور و اندازه کنید
- دفع و ادرار را با پوششده و غیر خشکی پس صورت و علاقه و غیر بشوید
- به هیچ طرف نظری آن را با علاقه دیدن دیگران کنید
- برسب استفاده از این پوشش آلوده و در صورت تمیز کردن با آب و مایون بشوید
- قبل از فردی آن بکار صبر استفاده را با آب و مایون بشوید
- استعمال پاک کننده قوی تمیز کنید

از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید



در مکان های عمومی، مراکز خرید و ... در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله



پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور

استفاده نکنید

## راهنمای آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا:

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب این علائم باشید: تب، سرفه، تنگی نفس، لرز بدن، درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی شدید و در صورت ابتلا

به این علائم سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

**گام کلیدی**  
برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادث تنفسی



تماس با مراکز بهداشتی درمانی  
تماس با مراکز بهداشتی درمانی  
تماس با مراکز بهداشتی درمانی