

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 بتیان الکلی جهت ضد عفونی و صابون برای رعایت بهداشت دست

استفاده نکنید .



ویروس کرونا کجا منتظر ماست؟

ویروس کرونا باطریوشش پرری که دارد می تواند چند روز بر روی سطوح زنده بماند.

کاهش 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
- کلاه ورق
- دسته کلید
- سامت مچی، انگشتر و عینک

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 مابون 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 مابون بشوید.

سطوح آلوده را با محلولهای ضد عفونی تمیز نمایید.

- از علاقه های بکار صبر، دور و استفاده کنید.
- دعا و تسبیح را با دستها و هر شکلی پس صورت و علقه و پمپ بشوید.
- به هیچ طرفی نظری آن را با علاقه دیدن دیگران کنید.
- برسین استفاده از این وسایل بعد از هر بار بکار با دستکش آن و نظری بشوید.
- قبل از هر رفتن آن بکار صورت بعد از آن را با آب و مابون بشوید.

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

گام کلیدی

برای پیشگیری از شیوع بیماری های حادث تنفسی

به این علائم سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- هنگام عطسه و سرفه، نشان و بینی خود را پوشانید.
- هنگام بیماری از دست زدن به چشم ها و بینی خودداری کنید.
- هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.

- بطور مکرر دست های طاز را بشویید.

- هنگام بیماری از دست زدن و روبوسی با دیگران خودداری نمایید.

- از راه کردن سطل کاغذی های مستعمل شده در محیط خودداری کنید.

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