



Bohlool Hospital

## چه محلولی برای ضدعفونی سطوح مناسب است؟

برای ضدعفونی سطوح در منزل می توانید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم یک درصد سطوح را ضدعفونی کنید.

برای تهیه این محلول، یک قاشق غذاخوری وایتکس را در یک لیتر آب ترکیب کنید.

### توجه:

دقت کنید که محلول حتما باید با آب سرد درست شود و نه آب گرم، آب گرم خاصیت گندزدایی و ضدعفونی محلول را از بین می برد.

سامانه های تلفنی ۱۹۱ و ۴۰۳۰ پاسخگوی سوالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.



منبع :

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/community/get-your-household-ready-for-COVID-](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/community/get-your-household-ready-for-COVID-19/)

دستگیره درب خانه را حتما تمیز کنید، دستگیره درب ورودی، یکی دیگر از مرکزهای اصلی ویروس کرونا در محیط منزل است.

سطل زباله را مرتب خالی کنید و سطل را نیز ضدعفونی کنید، سعی کنید با لباس های بیرون روی تخت و یا مبل ننشینید، برای ضدعفونی کردن خانه از مواد شوینده آنتی باکتریال استفاده کنید.

شستشوی ملحفه ها، روتختی و روبالشی ها را فراموش نکنید، زیرا این مکان ها بهترین محل برای زندگی ویروس هاست.

دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. خصوصا پس از دست شویی، قبل از خوردن غذا، پس از تمیز کردن بینی، پس از سرفه و عطسه.

اگر آب و صابون در دسترس نیست، از محلول شستشوی دست الکلی استفاده کنید.



اقدامات ضروری در هنگام ورود به منزل در دوره

شیوع کروناویروس

شیوع کرونا بشدت جدی است.  
در خانه بمانیم.



آموزش سلامت

بیمارستان علامه بهلول گنابادی

تدوین: بهار ۹۹

## هموطن گرامی؛ سلام:

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا است.

**لطفا این مطالب را به دقت مطالعه بفرمایید.**

## اهمیت رعایت نکات مربوط به نحوه ورود به منزل چیست؟

همانطور که می‌دانید این روزها شیوع بیماری کووید ۱۹ نگران کننده شده است، به طوری که توصیه می‌شود از منزل خارج نشوید.

اما گاهی اوقات مجبور هستید برای کار یا خرید از منزل خارج شوید و ممکن است در معرض آلودگی با کروناویروس قرار بگیرید.

انتقال این آلودگی به داخل منزل می‌تواند باعث ابتلا بیماری در شما یا اعضای خانواده شود.

در ادامه توصیه‌هایی برای پیشگیری از انتقال آلودگی از خارج از منزل به داخل درج شده است.



۱

## هنگام ورود به منزل چه نکاتی را رعایت کنیم؟

بلافاصله پس از ورود به خانه، دست‌ها و صورت خود را با آب و صابون بشویید.

لباس‌ها را جایی نزدیک در ورودی در آورده و با کسانی که در داخل خانه قرنطینه‌اند یک جا نگذارید.

سعی کنید لباس‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید.

کفش‌ها را داخل خانه نیاورید یا دم در با فاصله از کفش‌های دیگران بگذارید.

اگر در طول روز با جوراب جایی راه رفته‌اید؛ قبل از ورود به خانه جوراب‌هایتان را درآورده و پاها و جوراب‌هایتان را با آب و صابون مایع بشویید.

بعد از ورود به خانه دوش بگیرید و بدن خود را با آب و صابون بشویید.



۲

وسایل داخل جیب خود را ضد عفونی کنید (کلید، ریموت، شانه، تسبیح، کارت بانکی، خودکار و ...)

موبایل خود را ضدعفونی کنید.

اگر پنجره خانه در طبقه همکف و در کنار کوچه که محل رفت و آمد است، این پنجره را به هیچ وجه باز نکنید.

از ورود حیوانات به داخل خانه خودداری کنید. اگر بالکن منزل شما محل تردد حیوانات مانند کبوتر و گربه است، مواد غذایی را آنجا نگذارید.

سطوح پر تماس در منزل مانند دستگیره درها، پنجره‌ها، کابینت‌ها، کمد‌ها، یخچال و فریزر، کنترل تلویزیون، اپن آشپزخانه، میز غذاخوری، سینک دستشویی، گوشی و دکمه‌های آیفون، دکمه‌های میکروفر، دسته‌های میز و صندلی، میز تحریر را ضد عفونی کنید.



۳

