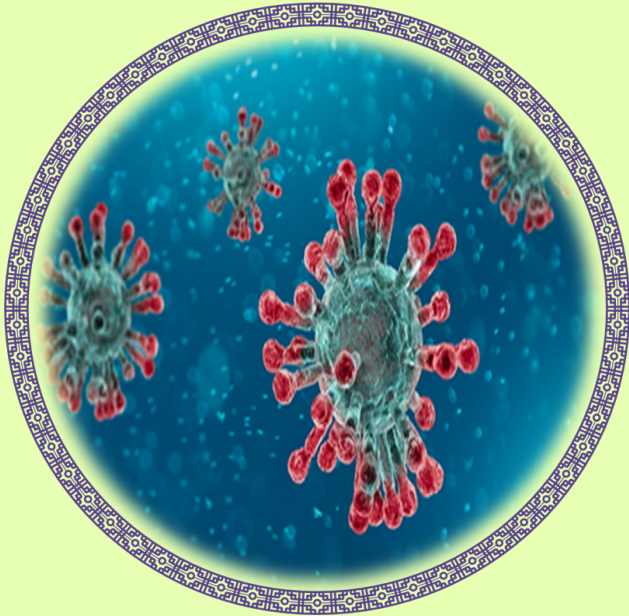




Bohlool Hospital

## پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹

ویژه: همراهیان و افراد در معرض تماس



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی کرونا  
آموزش سلامت بازنگری سوم

با کم کردن مدت زمان دیدن یا گوش دادن به شبکه های رسانه‌ای ناراحت کننده ، نگرانی و اضطراب خود و خانواده تان را محدود کنید .

بهتر است برای پر کردن اوقات فراغت خود و اعضای خانواده سرگرمی‌هایی را در محیط منزل تدارک ببینید مثل خواندن کتاب، تماشای فیلم.



منبع:

معاونت درمان وزارت بهداشت مدیریت درمان کرونا

از استفاده از ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.

میوه و سبزی و تنوع در مصرف همه‌ی مواد غذایی و ویتامین ها ( ویتامین آ، سی، دی، کا و...) سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا و ویروس مقاوم می کند.

طبیعی است که با گسترش شیوع کرونا و ویروس در کشورهای مختلف از جمله ایران، احساس غم، استرس، گنج شدن، ترس و عصبانیت داشته باشید اما لازم است بدانید استرس باعث کاهش سطح ایمنی و مقاومت بدن در مقابل ویروس می شود.

بنابراین ضروری است نکاتی را در مورد مدیریت استرس بیاموزید.

صحبت با افرادی که به آن اعتماد دارید می‌تواند به شما کمک کند. با دوستان و خانواده خود تماس بگیرید.

اگر مجبورید در خانه بمانید، شیوه زندگی سالم را رعایت کنید، از جمله رژیم غذایی و خواب مناسب، ورزش و ارتباط اجتماعی با عزیزان در خانه و از طریق ایمیل و تلفن با دیگر افراد خانواده و دوستان.

اگر احساس از پای در آمدن و عاجز شدن دارید، با یکی از افراد پرسنل بهداشتی یا مشاور صحبت کنید.

برنامه ای برای خودتان داشته باشید که در صورت لزوم برای رفع مشکلات جسمی و روانی خودتان کجا بروید و چگونه به دنبال کمک باشید.

برای مقابله با احساس منفی خود، سیگار، الکل یا مواد مخدر استفاده نکنید

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

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

### **بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار تا چهارده روز مراقب این علائم باشید:**

- لرز بدن
- درد بدن
- سردرد
- اسهال و تهوع استفراغ
- آبریزش بینی شدید

در صورت ابتلا به این علائم در منزل استراحت کنید و نکات ایمنی برای جلوگیری از انتقال آلودگی به دیگران را رعایت کنید.

اما اگر سه علامت **تب، سرفه های خشک و سستی در تنفس** داشتید، سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید تا بررسی بیشتر در این خصوص انجام شود.

در بیرون از منزل همیشه ماسک بزنید و ماسک را به طور صحیح استفاده کنید از دست زدن به سطح خارجی ماسک خودداری کنید.

ماسک در صورت خیس شدن یا پاره شدن و استفاده بیش از ۸ ساعت حتما تعویض شود.

دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

همیشه قبل از غذا خوردن دستهایتان را بشویید.

هنگام سرفه و عطسه ، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله(درب دار) بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه و سرفه استفاده نمایید.

از لمس چشم و صورت خود با دستهای شسته نشده پرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و ضدعفونی کنید.

از تماس نزدیک با بیمار مبتلا به کرونا ویروس مشکوک خودداری کنید.

رعایت فاصله حداقل یک و نیم 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، پایانه‌ها، ادارات و سازمانها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

در صورت حضور در تجمعات انبوه در مکان های عمومی حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی، بغل کردن و دست دادن با دیگران پرهیزید.

در مکان های عمومی 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.

در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما، باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.

در اماکن عمومی حتما از سطل های پدالی استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

سطوح الوده ای که پس از تماس با آنها بایستی دستها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید، تا شستشوی کامل، دستتان را به چشم، دهان و بینی نزنید:

- صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ ، موس و صفحه زیر موس
- صفحه موبایل، تبلت و گوشی تلفن
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- پول و اسکناس و خودکار و قلم بانکها و مراکز عمومی
- صفحه کلید دستگاه های خودپرداز ، کارت خوان
- زنگ اماکن عمومی و شخصی ( منازل )
- ثبت اثر انگشت در دستگاه های ورود و خروج
- مهر یا استامپ
- صندلی ها و دستگیره ها در مترو، اتوبوس و تاکسی