

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

۶- 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 .

۷- در صورت حضور در مکان های عمومی و یا تجمعات انبوه، حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران خودداری کنید .



۸- در صورتی که بیمار مشکوک به کووید-۱۹ باشد و بتواند ماسک را تحمل کند، باید ماسک طبی بزند.

۳

۱- دستهایتان را بطور مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشوئید و یا از مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل ۶۰درجه استفاده کنید .

۲- همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشوئید.



۳- از لمس چشم و صورت خود با دستهای آلوده خودداری کنید و در صورت انجام این کار بلافاصله دستهای خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی کنید .

۴- هنگام عطسه یا سرفه دستمالی جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را داخل کیسه نایلونی ریخته و گره بزنید و داخل سطل زباله درب دار بیندازید یا از بخش بالایی آرنج خود هنگام عطسه و سرفه استفاده کنید .

۲

همراهان محترم-توجه کنید در صورتی که بعد از گذشت ۱۴ روز از آخرین تماس با فرد بیمار، یکی از علائم زیر را داشتید سریعاً " به مراکز درمانی مراجعه کنید :

- تب
- لرز
- سرفه
- تنگی نفس
- سردرد
- بدن درد
- تهوع
- اسهال
- استفراغ
- آب ریزش بینی

در صورتی که علائم فوق را نداشتید می توانید فعالیت های روزانه خود مثل رفتن به محل کار و مکان های عمومی ، مدرسه و دانشگاه و ... را با رعایت کلیه موازین بهداشتی اولیه ادامه دهید و توصیه های بهداشتی زیر را برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا انجام دهید که شامل موارد زیر است :

۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

موضوع: پیشگیری از ابتلا به  
ویروس کرونا (کووید-۱۹)

برای همراهان و افراد در معرض تماس با بیمار



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۵

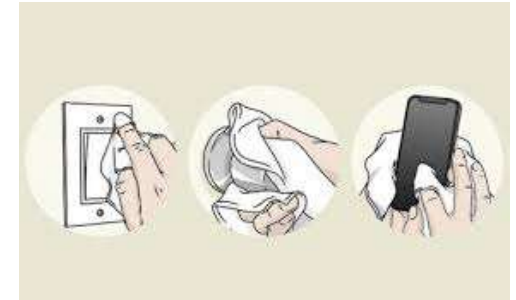
(تلفن داخلی: ۲۳۹)

۱۲- مواد غذایی حاوی ویتامین ث شامل میوه ها و سبزیجات بخصوص مرکبات شامل پرتقال کیوی، لیموترش و غیره مصرف کنید چون مصرف ویتامین ث و همچنین میوه ها و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر ابتلا به ویروس کرونا مقاوم می کند.

۱۳- نه صفحه آلوده وجود دارد که پس از تماس با آن ها بایستی دستها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشوئید و مواظب باشید تا شستشوی کامل به هیچ وجه دستتان به چشم و دهان و بینی نخورد که به شرح ذیل می باشند:

- لپ تاب و صفحه کلید کامپیوتر
- موس و صفحه زیر موس
- صفحه کلید و دکمه های آسانسور
- صفحه کلید دستگاههای خودپرداز
- صفحه کلید دستگاههای کارت خوان
- صفحه گوشی موبایل و تلفن
- زنگ درب منازل و سایر مکان های عمومی
- مهر و یا استامپ (در مکانهای اداری)
- ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاههای ورود و خروج

۹- همیشه اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مثل کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی تلفن همراه و ... را تمیز و ضدعفونی کنید. چون کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند.



۱۰- در مکان های عمومی، مراکز خرید و ... در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی فشار دهید و بعد آن را داخل کیسه زباله یا سطل پلاستیکی پدالی درب دار بیندازید و به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید

۱۱- مرتباً " مایعات گرم مصرف کنید .