



مجتمع آموزشی، درمانی و پژوهشی پیامبر اعظم (ص)

(واحد آموزش)

## آموزش همگانی پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا



شستشوی دست بهترین و آسان ترین روش

اسفند ۱۳۹۸

### در صورت مشاهده علائم به موارد زیر عمل نمایید:

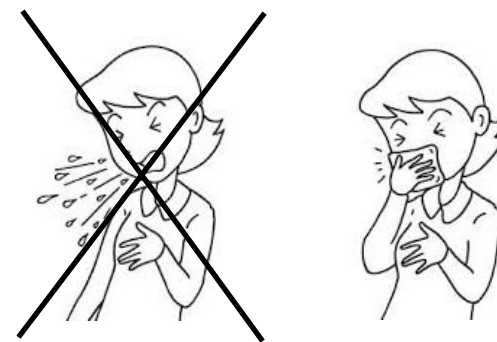
- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.
- به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در مکان های عمومی حضور پیدا نکنید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید.
- هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان خود را با دستمال بگیرید.
- بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.
- با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- دمای بدنتان را کنترل کنید.
- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

### فراموش نکنیم:

بهداشت دست، اولین و

مهمترین خط دفاع است

- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از دیگران نگهداری نمایید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.



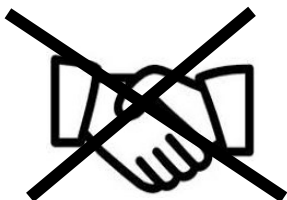
- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید.

## روش های پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا:

- شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه (اگر آب و صابون در دسترستان نیست از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید).
- همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشویید.



- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند خودداری کنید.
- حفظ حداقل فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است.
- از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.
- از لمس چشم و صورت بویژه با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



## سایر علائم:

- لرز
- درد بدن
- گلو درد
- سر درد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- آبریزش بینی

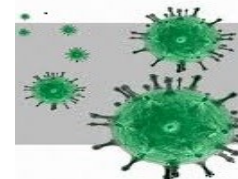
اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز

مراقب علائم فوق باشید

## کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویربرداری با استفاده از میکروسکوپ شبیه یک تاج خورشیدی است.



## علائم ابتلا به بیماری کرونا



تب



سرفه



تنگی نفس