



پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس



دفتر مشاوره و سلامت

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت nCoV2019 وجود ندارد.
بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری **قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا** است.

مورد مشکوک موردی است که باید نمونه گیری شده و بررسی های بیشتری در مورد آن انجام پذیرد.

- | | | | |
|---|--|----|--|
| ۱ | شستشوی مکرر دست ها با آب و صابون
به مدت ۲۰ ثانیه به ویژه قبل و بعد از
غذا خوردن | ۷ | استفاده از ماسک در تجمعات انبوه |
| ۲ | اجتناب از دست دادن و روبوسی | ۸ | ضد عفونی سطوح در تماس |
| ۳ | پوشاندن دهان و بینی به هنگام عطسه و
سرفه ی دیگران و خود و دور انداختن
دستمال داخل سطل زباله | ۹ | پخت کامل گوشت و تخم مرغ |
| ۴ | خود داری از تماس با افراد دارای
علامت شبیه آنفولانزا و حفظ فاصله
حداقل ۱ متری با آنان | ۱۰ | خودداری از لمس وسایل و سطوح در
اماکن عمومی و شلوغ |
| ۵ | خود داری از تماس با افراد دارای
علامت شبیه آنفولانزا | ۱۱ | استریل کردن وسایل شخصی و جدا
کردن آن از دیگران |
| ۶ | خود داری از تماس با افراد دارای
علامت شبیه آنفولانزا | ۱۲ | خودداری از لمس چشم و صورت به
ویژه با دست غیر استریل |



اقدامات فرد مبتلا به کرونا ویروس



دفتر مشاوره و سلامت

محدود کردن فعالیت های خارج از منزل به جز هنگام دریافت های پزشکی

۱

پوشاندن صورت با ماسک

۷

عدم استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی

۲

کنترل علائم بیماری به ویژه تب

۸

جداسازی محل استراحت فرد مبتلا از بقیه افراد

۳

مراجعه به مراکز درمانی در صورت بدتر شدن وضعیت جسمانی

۹

پوشاندن دهان و بینی با دستمال به هنگام عطسه و سرفه

۴

استفاده از دستکش و لباس محافظتی

۱۰

شستن دست با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بعد از عطسه و سرفه

۵

ضد عفونی فضای استراحت و ملحفه و لباس ها

۱۱

ضد عفونی کردن تمامی سطوح لمس شده توسط بیمار

۶

استفاده از حمام و توالت جداگانه

۱۲



دفتر مشاوره و سلامت

اقدامات مربوط به اطرافیان فرد مبتلا

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار

۱۴ روز مراقب علائم زیر باشید.



مراجعه به مراکز درمانی در صورت ابتلا به هر یک از علائم بالا

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ۱ | اجتناب از ملاقات فرد بیمار | ۵ | ضدعفونی کردن وسایلی مانند لباسشویی |
| ۲ | داشتن فاصله حداقل ۱ متری با فرد بیمار | ۶ | استفاده مداوم از دستکش و ماسک |
| ۳ | استفاده از لوازم حفاظت فردی از قبیل دستکش، گان و کاور کفش | ۷ | شستن بلافاصله دست ها پس از دور ریختن دستکش به مدت ۲۰ ثانیه |
| ۴ | دور ریختن و معدوم کردن وسایل یکبار مصرف استفاده شده و ضدعفونی سایر لوازم | ۸ | دور کردن افراد مسن، کودکان و دارای بیماری قلبی، ریوی، کلیوی و ... |