

## کرونا ویروس ها:

خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری‌های شدیدتری همچون سارس و مرس را شامل می‌شود 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

**چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟**  
دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید .

اگر آب و صابون ندارید ، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.

از روبوسی، دست دادن، در آغوش کشیدن دیگران خودداری کنید .

دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید

از تماس با افرادی که علایمی شبیه آنفولانزا دارند خودداری کنید

از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید

در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید

حفظ فاصله یک متری با کسانی که علایم بیماری دارند ضروری است

هنگام سرفه یا عطسه دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را در سطل زباله بیندازید

در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید

چشم و صورت خود را به ویژه با دست های آلوده لمس نکنید  
حتما قبل از صرف غذا دست هایتان را به دقت بشویید

گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید  
هنگام بیماری در خانه بمانید

## در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد چه کار کنیم

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار 14 روز مراقب این علایم باشید

✓ تب : دوبار در روز دمای بدنتان را چک کنید

✓ سرفه

✓ تنگی نفس یا مشکل در تنفس

✓ سایر علایم اولیه مانند : لرز ، درد بدن ، گلو

درد ، سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ ، آب

ریزش بینی

اگر به تب یا هر یک از این علایم مبتلا بودید ، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

**اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم**  
فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.

سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند  
بازدید کنندگان را محدود کنید

افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب ، ریه

کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید  
مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی(با دستگاه تهویه یا باز کردن پنجره ها) برخوردار است

دستانتان را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید  
هنگام تماس با خون ، ترشحات بدن مانند عرق ، بزاق ، خلط ، استفراغ ، ادرار یا اسهال بیمار ، از دستمال و دستکش استفاده کنید

وسایل یک بار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید  
هر روز سطوحی مانند پیشخوان ، میز کار ، وسایل حمام ، توالت و تلفن را با وایتکس رقیق 1٪

(99حجم آب + یک حجم وایتکس) ضدعفونی کنید  
لباس و ملحفه بیمار را به دلیل احتمال ایجاد ذرات ریز آلوده کننده ، هرگز در فضا نتکانید

لباس ها را با دمای 60 تا 90 درجه در لباسشویی قرار دهید

بلافاصله بعد از خارج کردن دستکش دست هایتان را بشویید

زمانی که در اتاق بیمار قرار دارید از ماسک معمولی استفاده کنید دقت کنید در حین استفاده از ماسک سطح ماسک را لمس نکنید

دستکش ها ، حوله ها ، ماسک ها و سایر پسماندهای تولید شده توسط بیمار یا در حین ارائه مراقبت از بیمار قبل از دفع به همراه سایر زباله های خانگی باید در یک ظرف دربدار در اتاق بیمار جمع آوری شود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی  
امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش سلامت

# کرونا ویروس nCov2019

آموزش به بیمار

ATF293/0/98.11

تاییدکننده: دکتر رضایی

فوق تخصص عفونی کودکان

زمستان 1398

اگر دچار سرماخوردگی هستید یا تب دارید حتما از مسافرت خودداری کنید  
از تماس نزدیک با همسفرانی که تب و سرفه دارند خودداری کنید  
دسته‌هایتان را مرتب با آب و صابون بشویید یا با ژل ضدعفونی کنید  
ترجیحا دستکش یک بار مصرف بپوشید و مرتب آن را تعویض کنید  
در ملاقات از دست دادن بپرهیزید  
از دست زدن به دهان و چشم و بینی بپرهیزید  
از ماسک برای پوشش دهان و بینی استفاده کنید  
حتی المقدور غذای پخته بخورید  
از سالم بودن گوشت مصرفی مطمئن شوید  
از دست زدن به سطوح داخلی وسیله سفر مانند هواپیما بپرهیزید دست‌ها را به صورت مکرر بشویید یا با محلول ضدعفونی کنید

در پایان به این نکته توجه داشته باشید ویروس کرونا درحال حاضر درمان یا واکسن ندارد اما در آینده ممکن است درمانی برای آن پیدا شود.  
راه‌حل‌های کنونی جنبه‌ی حمایتی دارند مانند مصرف مایعات فراوان، استراحت در منزل و خوردن مسکن برای کاهش علائم. و

بهداشت دست، اولین و مهم‌ترین خط

دفاعی بدن است

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید  
به جز دریافت مراقبت‌های بهداشتی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید  
از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید  
خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید  
در صورت امکان از حمام و سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید

هنگام عطسه و سرفه، دستمال جلوی دهانتان بگیرید  
بعد از عطسه و سرفه دستتان را حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید

با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید  
از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست‌های شسته نشده بپرهیزید  
از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید

در صورت حضور با افراد دیگر در فضای مشترک، فاصله حداقل یک متر را حفظ کنید

علائم بیماری به ویژه تب را کنترل و ثبت کنید  
اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید

چگونه در سفر از نقاط آلوده به ویروس کرونا

در امان بمانیم؟

تا آنجا که امکان دارد به سفر نروید