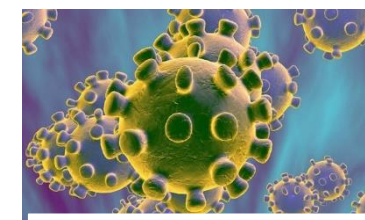


آموزش به بیمار و خانواده

پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس

ویژه همراهیان و افراد در معرض تماس



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P065

منبع: معاونت درمان وزارت بهداشت مدیریت
درمان کرونا

هموطن گرامی؛

سلام این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا جهت افراد در معرض تماس است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

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

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



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

اما اگر سه علامت تب، سرفه و تنفس های سخت داشتید سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم بالا را ندارید، میتوانید فعالیت های روزانه خود را مانند رفتن به محل کار، مدرسه و سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

1. دست های تان را مکرر با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید.

2. اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید (کرونا ویروس می تواند از 2 ساعت تا 9 روز روی سطوح بماند).

3. همیشه قبل از غذا خوردن دست های تان را بشویید.

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

5. از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و یا ضد عفونی کنید.

- از تماس نزدیک با بیمار مبتلا به کرونا و مشکوک خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک و نیم متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.
- از حضور در مکان‌های شلوغ و عمومی وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ترمینال‌ها، ادارات و سازمانها به مدت 14 روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.
- در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان‌های عمومی حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی، بغل کردن و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- در مکان‌های عمومی در صورت استفاده از آسانسور، دکمه‌های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سواپ گوش پاک‌کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله و سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.

- سطوح آلوده مانند صفحه‌کلید کامپیوتر ، لپ‌تاپ ، موس ، صفحه موبایل، تبلت ، گوشی تلفن، زنگ اماکن عمومی و شخصی منازل ، دستگیره در تاکسی و اتوبوس ، خودکار و قلم در اماکن عمومی ، پول و اسکناس که پس از تماس با آنها بایستی دستها را سریعاً با آب و صابون به مدت 20 تا 30 ثانیه بشوید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان را به چشم ، دهان و بینی نزنید.
- برای ضد عفونی سطوح می توانید از وایتکس رقیق شده (دو قاشق غذاخوری وایتکس در چهار لیوان آب) روزانه استفاده کنید.
- عدم استفاده از ظروف مشترک
- مصرف میوه ها و سبزی ها
- استفاده از ماسک در افراد مشکوک



- در صورت عدم امکان انتقال فرد با علائم بیماری کرونا ویروس با آمبولانس؛ بجای استفاده از وسایل نقلیه عمومی بیمار خود را با خودروی شخصی منتقل مراکز درمانی کرده و در حین انتقال پنجره وسیله نقلیه باز باشد و قسمت‌های آلوده به ترشحات تنفسی را ضد عفونی کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

