

کرونا ویروس چیست؟

- این ویروس که در حال حاضر کووید-۱۹ نامیده شده است، در ابتدا در شهر ووهان چین ظهور پیدا کرده و اکنون با قابلیت انتشار سریع، کشورهای زیادی از جمله ایران را درگیر کرده است.
- بنابراین برای مدیریت صحیح این همه گیری و ارائه خدمات ایمن و مؤثر، ضروری است نکاتی را جهت پیشگیری از ابتلا و انتقال بیشتر این ویروس متذکر شویم.

چه اقداماتی جهت پیشگیری انجام دهیم؟

۱. شستن دست ها با آب و صابون

دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید. اگر به آب دسترسی ندارید و ظاهر دستان آلوده نیست تمام قسمت های دست را با محلول های حاوی الکل به مدت ۲۰ ثانیه تمیز کنید.

۲. آداب درست عطسه و سرفه را تمرین

کنید؟

- هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله دربسته بیندازید و دستان خود را بشویید. در صورت نداشتن دستمال کاغذی بداخل آرنج عطسه کنید.



۳. حفظ فاصله اجتماعی

- حداقل ۱ متر فاصله میان خود و سایر افراد بخصوص افرادی که سرفه و عطسه می کنند و یا تب دارند حفظ کنید.
- در تجمعات انبوه از ماسک ساده جراحی استفاده کنید.
- از بغل کردن و روبوسی، بغل کردن و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.
- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید و دستان خود را بشویید.

۴. از لمس چشم و دهان و بینی خودداری کنید.

۵. از مصرف محصولات حیوانی خام و نیم پز و مشکوک خودداری کنید.

- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار خودداری کنید.
- قبل از غذا دستهایتان را بشویید.
- از خرید غذا رو باز از دستفروش ها خودداری کنید.
- از مصرف مواد غذایی در ظروف مشترک مثل تخمه، قند در قندان، پفک و... خودداری کنید.
- از تماس کنترل نشده با حیوانات بپرهیزید.
- از مسافرت و رفت و آمد غیر ضرور جدا بپرهیزید.
- در انجام عباداتی مثل زیارت احتیاطات ضرور را انجام و یا به وقت مناسب دیگر منتقل کنید.
- هنگام نماز خواندن از تماس بر سطوح، مهر و سجاده ی آلوده بپرهیزید.

در صورت برخورد با بیمار مبتلا به کرونا چه باید کرد؟

۱. بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب این علائم باشید:

- *تب *سرفه
- *تنگی نفس * لرز بدن
- *درد بدن * سردرد
- *اسهال * تهوع و استفراغ
- *آبریزش بینی شدید

در صورت بروز علائم زیر به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه باید کرد؟

- فعالیت خارج از خانه را محدود کنید.
- به مکان های عمومی نروید و از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- خود را از افراد خانواده جدا کنید و از حمام جداگانه در صورت امکان استفاده کنید.
- هنگام عطسه و سرفه با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید.



را ههای مقابله با بیماری

COVID19 (کرونا ویروس)

تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سا یت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل:

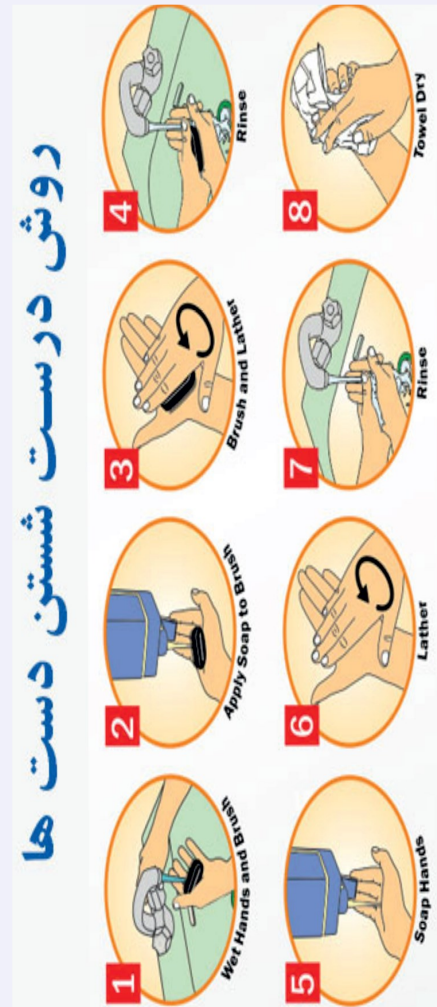
razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-30- 03

• از دستکش یکبار مصرف برای مراقبت از بهداشت دست و ماسک برای بهداشت دهان یا تنفس، هنگام جابجایی مدفوع، ادرار و پسماند استفاده کنید. بهداشت دست را قبل و حتی بعد از برداشتن دستکش انجام دهید.



7

• تردد و جابجایی بیمار را محدود باشد و فضای مشترک را به حداقل برسانید. اطمینان حاصل کنید که فضاهای مشترک (به عنوان مثال آشپزخانه، حمام) به خوبی تهویه میگردند به عنوان مثال پنجره ها را باز نگه دارید.

• فرد مراقبت کننده از بیمار زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارد باید از ماسک معمولی استفاده نماید و دقت کند که به طور مناسب صورت را بپوشاند. در حین استفاده، ماسک نباید لمس شود یا دستکاری شود.

• ماسک بعد از پایان استفاده، با شرایط بهداشتی به طور مناسب جمع آوری و دفع گردد و بهداشت دست بعد از برداشتن ماسک انجام گیرد.

• مواد مورد استفاده قرار گرفته برای پوشاندن دهان و بینی بعد از استفاده به روش مناسب جمع آوری و دفع گردد.

• از استفاده از ظروف غذایی مشترک، سیگار مشترک (به منظور اجتناب از آلودگی با ترشحات دهانی فرد بیمار)، حوله و یا ملحفه های مشترک خودداری شود.

6

- مرتب دستانتان را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی الکلی بشویید.
- بایک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- در صورت وخامت اوضاع سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.
- از اشتراک وسایل خانگی خودداری کنید.

اگر در خانواده فردی مبتلا به ویروس

کرونا باشد چه باید کرد؟

- بیمار را در یک اتاق جداگانه و با تهویه مناسب قرار دهید.
- محدودیت ارتباط و تماس بیمار با افراد دیگر، به طور ایده آل یک نفر که از نظر سلامتی در وضعیت خوبی است (به عنوان مثال ترجیحاً از گروه های پرخطر مانند سالمندان نباشد) برای مراقبت از بیمار اختصاص داده شود.
- به طور روزانه سطوح مورد تماس بیمار، توالت و سرویس بهداشتی با محلول ضد عفونی وایتکس رقیق (۱٪) گندزدایی شود.

5