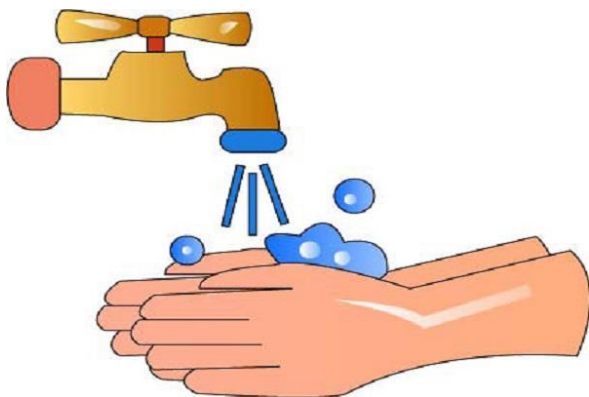




بیمارستان امام حسین (ع) بيجار

کرونا چیست؟

آموزش همگانی روش پیشگیری



شستشوی دست بهترین و آسان ترین

روش پیشگیری

IHH-PE-PA-CL08

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۲۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

* با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.

* علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید.

اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را
فوری پس از استفاده در
یک کیسه نایلونی قرار
داده و پس از زدن در
سطل زباله بیندازیم.



هنگام عطسه یا سرفه
بینی و دهان خود را با
دستمال کاغذی بپوشانیم.



در صورت عدم بهبودی یا
بدتر شدن علیم بیماری
بهمه نزدیکترین مرکز
بهداشتی در مانی مراجعه
کنیم.



دست ها را بطور مکرر با
آب و صابون بشوییم.



اگر در خود علیم بیماری
را دیدیم، در منزل بمانیم
و از حضور در اجتماعات و
ملاقات با دیگران
بپرهیزیم.



در صورت مشاهده علیم
بیماری، از دیگران
(۱ متر) فاصله بگیریم.



از مالیدن و تماس آلوده با
چشم ها، بینی و دهان
خودداری کنیم.



هنگام احوالپرسی از در
آغوش گرفتن و بوسیدن
و دست دادن خودداری
کنیم.

* از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

* از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده بپرهیزید.

* در مکان های عمومی که محل تجمعات انبوه می باشد حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

* 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 تان را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.

* گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.

* هنگام بیماری در خانه بمانید.

در صورت مشاهده علائم بیماری:

* فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید

* به جز جهت دریافت مراقبت های پزشکی در محل کار، مدرسه و مکان های عمومی حضور پیدا نکنید.

* از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

در منزل خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و

در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده کنید.

* هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید

* بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید

به نام خدا

کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس‌ها یا گلو می‌شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده‌است که هنگام تصویر برداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.



* در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد.
* بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض این ویروس می‌باشد.
با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف داروی موثر در سطح جهان حال انجام است.
محققان توصیه می‌کنند که مراقبت‌های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
بیشتر اوقات علائم بیماری خود به خود از بین می‌روند.

علائم ابتلا به کرونا:

(۱) تب

(۲) سرفه

(۳) تنگی نفس

(۴) سایر علائم: * لرز

* درد بدن

* گلو درد

* سردرد

* اسهال

* تهوع

اگر به تب یا هر یک از این

علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی

مراجعه نمایید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار

۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید.

روش‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا :

* دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید (اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده‌های 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 به آنفلوانزا دارند خودداری کنید.
* حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است.

راه‌های انتقال کرونا

