

کرونا

کورونا ویروس ، یک ویروس تنفسی است که در درجه اول از راه تماس با شخص آلوده و توسط قطرات تنفسی فرد (مثلاً زمانی که سرفه یا عطسه می کند) منتقل می شود، یا از طریق قطرات بزاق یا ترشحات بینی پخش می شود.

در بعضی ها می تواند علائم خفیفی از جمله درد بدن، لرز، آبریزش بینی، گلو درد، سرفه و تب، اسهال، استفراغ، دل درد، سردرد، بیقراری به تنهایی و التهابات پوستی ایجاد کند. البته علائم در برخی از افراد شدیدتر است و می تواند منجر به ذات الریه (پنومونی) یا مشکلات تنفسی شود. به ندرت، این بیماری کشنده است.

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا :

- ۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ۲- اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.
- ۳- دهان و بینی خود را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.
- ۴- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید

۵- از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی

خودداری کنید

۶- در تجمعات انبوه از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۷- حفظ فاصله یک و نیم متری با کسانی که علائم بیماری دارند، ضروری است .

۸- هنگام عطسه یا سرفه ، با دستمال جلوی دهانتان را

گرفته و بعد آنرا درون سطل زباله بیندازید.

۹- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید ضد عفونی کنید

۱۰- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس

وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۱۱- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.

۱۲- ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۱۳- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

۱۴- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

۱۵- هنگام بیماری در خانه بمانید.

در صورت ابتلا به کرونا چه کار کنیم؟

۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید و بجز دریافت

مراقبت های پزشکی ، به محل کار خود ، مدرسه یا

محل های عمومی نروید.

۲- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

۳- خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید و در یک اتاق

متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید و در صورت امکان

از حمام جداگانه استفاده کنید.

۴- هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهانتان

را بگیرید و با ماسک همواره صورت خودتان را

بپوشانید.

آموزش سلامت

HE.98.02

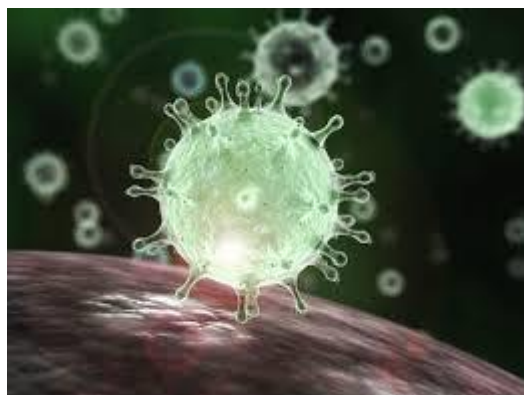
تاریخ آخرین بازبینی:

1401/03/09



بیمارستان امام سجاده (ع)

مراقبت از خود و خانواده در پیشگیری و مقابله با کرونا



* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی
بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در
اختیار شما قرار می گیرد ،
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

۱۲- فرد مراقبت کننده از بیمار از ماسک معمولی استفاده

کند و دقت شود روی ماسک ، لمس یا دستکاری نشود.

۱۳- هر دستمال کاغذی را یکبار استفاده و در داخل

پلاستیک قرار دهید و در سطل زباله بیاندازید.

منبع: فلوجارت - تشخیص و درمان بیماری کووید ۱۹ -

نسخه چهارم تیر ۹۹

تماس یافتگان با افراد بیمار تا ۱۴ روز بر

سلامت خود نظارت داشته باشند و در

صورت تب ، سرفه یا تنگی نفس یا اسهال

سریعا به پزشک مراجعه کنند.

۵-توالت و روشویی را روزانه با محلول ضد عفونی کننده

وایتکس رقیق شده ،گندزدایی کنید.

۶-از تکان دادن ملحفه و لباس فرد بیمار به دلیل پخش

شدن ذرات در هوا خودداری کنید.

۷-البسه و ملحفه بیمار را با استفاده از ماشین

لباسشویی در دمای آب ۶۰ تا ۹۰ درجه بشویید.

۸-دستتان را مرتبا بخصوص بعد از عطسه و سرفه و قبل

از غذا، به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

۹-از دست زدن به چشم ، بینی ، و دهانتان با دست های

شسته نشده پرهیزید.

۱۰-از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف ، حوله و ملافه

خودداری کنید و ظروف غذایی بیمار را با آب و مایع

ظرفشویی بشویید.

۱۱-علائم بیماری به ویژه تبان را کنترل کنید و اگر

بیماری رو به وخامت است در اسرع وقت به مراکز درمانی

مراجعه نمایید.