



★ فقط فردی در اتاق بیمار تردد نمایند که مراقبت مستقیم بیمار را بر عهده دارد و مجهز به وسایل حفاظت فردی است.

★ ملاقات کنندگان بیمار را محدود کنید.

★ افراد سالخورده، افراد مبتلا به بیماری قلبی، ریوی، کلیوی و دیابتی و افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی را از بیمار دور کنید.

★ اطمینان کسب کنید که فضای مشترک خانه جریان هوای مطلوبی دارد و با دستگاه تهویه هوا یا باز کردن پنجره تهویه هوا را مطبوع کنید.

★ بعد از استفاده بیمار از دستشویی آنها را با وایتکس ۱٪ ضد عفونی کنید.

★ لباس و ملحفه بیمار را بدون تکان دادن با دستکش جمع آوری و داخل لباسشویی با حرارت ۶۰ الی ۹۰ درجه بشویید.

★ به بیمار خود مایعات فراوان و غذاهای پر کالری، پرویتامین و سرشار از ویتامین سی مثل مرکبات بدهید.

تشخیص قطعی بیماری کرونا بر اساس علائم بالینی و سی. تی اسکن، توسط پزشک معالج انجام می شود.

نکته مهم: تست منفی حلق دلیل بر عدم وجود بیماری کرونا نیست.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir



در مورد

کرونا ویروس چه می دانید؟

پمفلت آموزشی مددجو

بهار ۱۴۰۰

♦ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

♦ اتاق و وسایل خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.

♦ هنگام سرفه و عطسه، دستمال جلوی دهنتان بگیرید.



♦ دست های خود را مکرر با آب و صابون بشویید.



اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه و یا سایر مناطق عمومی را از سر بگیرید.

اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنید؟

★ بیمار را در اتاق مجزا مراقبت نمایید و از وسایل مجزا استفاده کنید.



چه کار کنید به ویروس کرونا مبتلا نشوید؟

♦ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۴۰ الی ۶۰ ثانیه بشویید.

♦ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده‌های حاوی الکل ۲۰ الی ۳۰ ثانیه برای مالش دست استفاده کنید.



♦ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه با سرفه دیگران بپوشانید.

♦ از دست دادن و روبوسی و تماس با افرادی که علایمی شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید.

♦ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

♦ حفظ فاصله یک‌متری با کسانی که علایم بیماری دارند ضروری است.

♦ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان خود گرفته و آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از خم آرنج استفاده کنید.



♦ در اجتماعات حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن به دیگران پرهیزید، هنگام خارج کردن ماسک آلوده به روی آن دست نزنید و از بند آن بگریید.

♦ اشیاء و سطوحی که لمس می کنید را ضد عفونی کنید.

♦ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح پرهیزید.

♦ از لمس چشم، دهان و صورت خود به ویژه با دست‌های ضد عفونی نشده پرهیزید.



♦ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.

♦ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

♦ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و ضد عفونی و از دیگران جدا کنید.

♦ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.

♦ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

♦ پس از تماس با گوشت و محصولات حیوانی چاقو و تخته گوشت را شسته و ضد عفونی کنید و پس از آن دست‌های خود را کاملاً بشویید.

♦ از نگهداری حیوانات اهلی خودداری کنید.

♦ هنگام بیماری در خانه بمانید.

در صورت تماس با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنید؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار تا ۱۴ روز مراقب این علایم باشید:

• تب، سرفه و تنگی نفس یا مشکل در تنفس

سایر علایم:

لرز، درد بدن، گلو درد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ و آبریزش بینی

اگر تب یا هر یک از علایم فوق را دارید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنید؟

♦ فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید.

♦ به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.

