

CORONAVIRUS

COVID-19





سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْمَجِيدِ



CORONAVIRUS

COVID-19



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایلام

مدیریت امور پرستاری

راهنمای آموزشی کووید-۱۹ جهت کارکنان

تهیه و تنظیم: کار گروه کنترل عفونت
خرداد ۱۳۹۹

CORONAVIRUS

COVID-19



مقدمه

در پایان ماه دسامبر ۲۰۱۹ (اوایل دی ماه ۱۳۹۸) نوعی بیماری با علائمی شبیه به ذات الریه در شهر ووهان کشور چین، بین عموم مردم با سرعت بالایی شیوع پیدا کرد. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که این ویروس جدید و ناشناخته که به سرعت در حال تکثیر و انتشار به بیرون از شهر ووهان است، ویروسی از خانواده کرونا ویروس ها که بین تمام حیوانات رایج بوده و می تواند به انسان نیز انتقال یابد.

از ابتدای سال ۲۰۰۰ میلادی، سه نوع از کروناویروس ها به انسان سرایت کرده اند که سبب ایجاد بیماری های سارس (SARS) در سال ۲۰۰۲، و مرس (MERS) در سال ۲۰۱۲ و کووید-۱۹ (COVID-19) در سال ۲۰۱۹ شده اند. ۳۰ بهمن ماه سال ۱۳۹۸، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران اعلام کرد که بر اساس نتایج قطعی آزمایش ها، دو نفر به ویروس کرونا آلوده و به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند.

متأسفانه اندکی بعد، این ویروس به اکثر شهرهای ایران سرایت و به تدریج، در تمام کشور شیوع پیدا کرد.

CORONAVIRUS

COVID-19



علائم بیماری

حدود ۸۰٪ موارد بیماران علائم خفیف تا متوسط دارند و در حدود ۱۵٪ موارد مبتلایان یا علائم شدید و نیاز به بستری مراجعه می کنند در ۵٪ موارد شرایط بیمار بحرانی شده و ممکن است نیازمند بستری در ICU باشد.

علائم خفیف در این بیماری عموماً بصورت علائم تنفسی نظیر سرفه های خشک، بیحالی و بدن درد تظاهر می کند. در نزدیک به نیمی از موارد تب وجود ندارد ولی در طی چند روز ممکن است ایجاد شود. از دست دادن حس بویایی و بعضاً حس چشایی در بسیاری از مبتلایان گزارش شده است.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

علائم متوسط معمولاً شامل تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، لرز، سرفه و حس خستگی شدید است به گونه ای که بیمار اصلاً نمی خواهد یا نمی تواند از بستر خود بلند شود. گاهی ممکن است شکایت از تنگی نفس وجود داشته باشد ولی عموماً در حالت استراحت نبوده و با فعالیت ممکن است درجاتی از تنگی نفس را پیدا کند. از علائم دیگر می توان به علائم گوارشی نظیر دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال اشاره کرد.

در موارد شدید بیماری علائم گسترده دارد و نیاز به مراقبت ویژه برای بیمار است.

CORONAVIRUS

COVID-19



افراد آسیب پذیر:

برخی از افراد که نسبت به ویروس کرونا حساسیت بیشتری داشته و در صورت ابتلا علائم و نشانه های بیماری در آنها شدیدتر است، عبارتند از:

- افراد سالمند

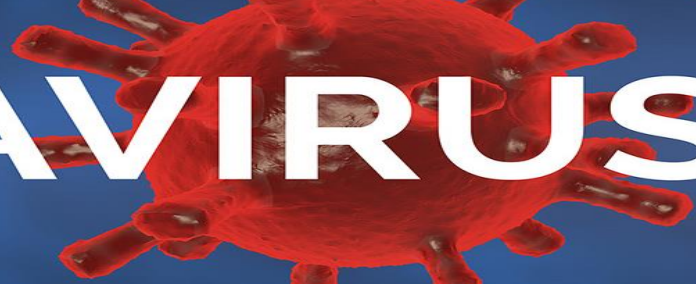
- آنهایی که دارای بیماری زمینه ای هستند و سیستم ایمنی آنها دچار مشکل است؛ مانند افراد مبتلا به دیابت، فشارخون، بیماریهای قلبی و بیماری تنفسی؛ بدخیمی ها، افراد تحت شیمی درمانی، پیوند اعضا و....

- کارکنانی که با مواد شیمیایی محرک و آسیب رسان به ریه مواجهه دارند

- خانم های باردار

CORONAVIRUS

COVID-19



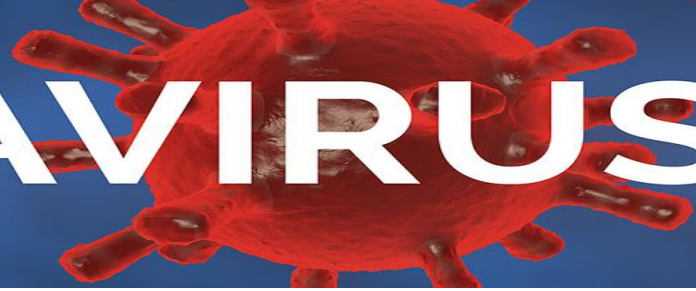
راه های انتقال بیماری

انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس میتواند تا فاصله ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دست ها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درب ها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که به طور عمومی و مشترک استفاده میشود (اسکناس، اسناد و مدارک دست به دست شده و نظایر آن) می باشد.

به نظر میرسد خطر سرایت از طریق مدفوع فرد آلوده پایین است. اگرچه در بررسی های ابتدایی نشان داد که ممکن است ویروس در مدفوع فرد آلوده هم وجود داشته باشد اما، انتشار از طریق مدفوع از مشخصات اصلی این همه گیری نبوده است.

CORONAVIRUS

COVID-19



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کووید ۱۹

در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامتی بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.

مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد به عنوان مثال می توان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شادری، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.

باتوجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده شود.

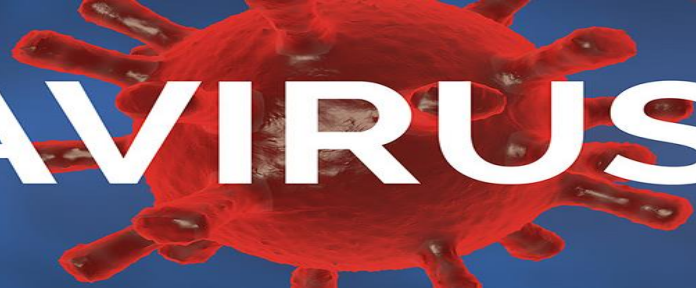
با توجه به نقش ویتامین های A و E در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات) و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.

از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.

روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.

روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.

مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

CORONAVIRUS

COVID-19



ایمنی غذا:

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. بنابراین رعایت بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند. بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست تمیز آماده شود ایمن است.

به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشوید.

از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.

از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.

در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان و خردسالان قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار را ضد عفونی کنید.

از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده کنید.

امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می شود قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شوند.

خرید مواد غذایی به صورت فله و باز انجام نشود.

از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی توسط فروشنده و یا افراد جدا خودداری شود.

به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده کنند. ترجیحا آب های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است استفاده کنند.

CORONAVIRUS

COVID-19



مدیریت پیشگیرانه کووید-۱۹ در محیط کار

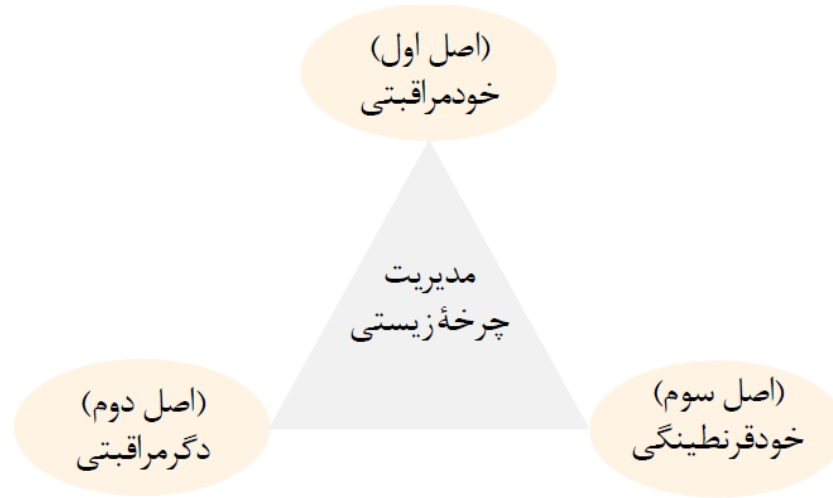
عوامل زیستی نیز از جمله مخاطراتی هستند که در محیط کار سلامت کارکنان را تهدید می کنند. ویروس کرونا نیز جزو عوامل زیستی محیط کار محسوب می شود؛ بنابراین، می بایست مواجهه با آن پیش بینی، شناسایی و کنترل گردد. زیرا، در حال حاضر، درمان قطعی برای بیماری کووید-۱۹ وجود ندارد و روش های متداول مصون سازی مانند واکسیناسیون هنوز وجود ندارند. بنابراین، بهترین راهبرد برای پیشگیری، شکستن چرخه زیستی ویروس بر اساس برنامه مدیریت چرخه زیستی است.

CORONAVIRUS

COVID-19



برنامه مدیریت چرخه زیستی ویروس، سه اصل مهم دارد: اصل خودمراقبتی، اصل دگرمراقبتی و اصل خودقرنطینگی

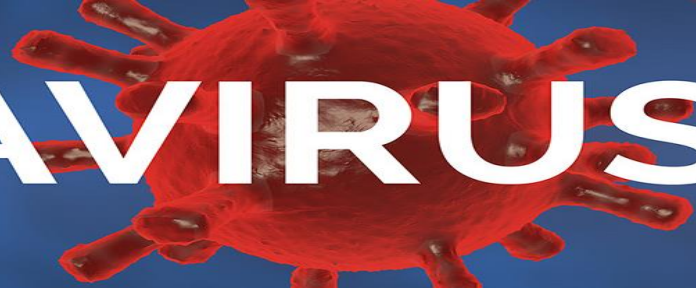


رویکرد فعالانه برای مقابله با ویروس کرونا، به عنوان عامل زیان آور شغلی

در هر کدام از این سه اصل باید بالا بردن سطح آگاهی کارکنان، از طریق ایجاد حساسیت منطقی اما غیراضطراب زا، برای راغب کردن آنان به رعایت توصیه های بهداشتی فردی و عمومی صورت پذیرد.

CORONAVIRUS

COVID-19



اصل خودمراقبتی

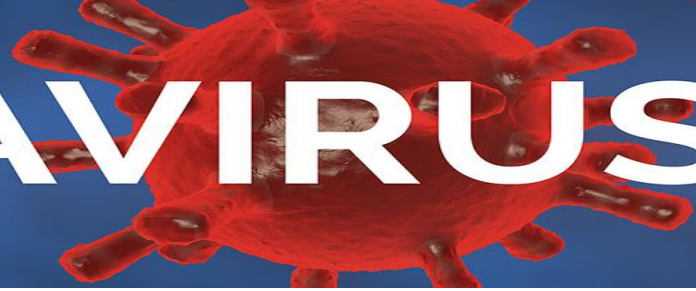
خودمراقبتی، عملی است که در آن هر فرد از آگاهی، دانش، مهارت و توان خود استفاده می کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند.

اصل دگر مراقبتی

دگر مراقبتی، شبیه خودمراقبتی است؛ با این تفاوت که فرد به جای مراقبت از خود از همکارانش نیز، مراقبت می کند. در واقع، فرد با آگاهی، دانش، مهارت و توانی که دارد سعی می کند مانع از انتشار ویروس در محیط کار شود و به این ترتیب، از سلامت همکاران خود پاسداری می کند.

CORONAVIRUS

COVID-19



اصل خود قرنطینی

خود قرنطینی، یعنی ماندن در خانه. با این کار، برای اینکه ویروس در محیط کار شیوع پیدا نکند و کارکنان دیگر نیز به ویروس آلوده نشوند، فرد تا زمانی که بهبود یابد، در منزل می ماند. توصیه می شود کارکنانی که علائم و نشانه های تب (دمای بدن بیشتر از $37/8$ درجه سانتی گراد)، خستگی، سرفه خشک، تنگی نفس، گرفتگی و آبریزش بینی دارند، به مرخصی رفته و در منزل خود قرنطینه شوند و در صورت تشدید علائم به مراکز درمانی مشخص شده مراجعه نمایند.

به طور کلی، هدف از خود قرنطینی ممانعت از رفت و آمد فرد بیمار یا فرد مشکوک به بیماری و جلوگیری از سرایت بیماری به دیگر کارکنان است.

CORONAVIRUS

COVID-19



شناسایی خطر کووید-۱۹ در محیط کار

از آنجایی که راه های احتمالی انتقال این ویروس به افراد دیگر، شامل انتشار از راه هوا، تماس نزدیک با انسان مبتلا و دست زدن به وسایل آلوده است، کارکنان محیط کار ممکن است از هر کسی/چیزی که آلوده به ویروس است (سطوح مختلف داخل و خارج سازمان، همکاران، اعضای خانواده، دوستان، آشنایان و...) این ویروس را دریافت نموده و در محیط کاری گسترش دهند. برای نمونه، قطرات ریزی که هنگام سرفه یا بازدم از دهان و/یا بینی فرد آلوده به بیرون پرتاب می شوند، می توانند موجب سرایت ویروس به دیگری شده و ایجاد بیماری کنند. این قطرات ممکن است روی اشیا و سطوح نشسته و سبب انتقال ویروس به افراد دیگری که آنها را لمس کرده و سپس دست های آلوده به ویروس را به چشم، بینی یا دهان خود می زنند، بشود.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

همچنین، این امکان نیز وجود دارد که این قطرات ریز مستقیماً وارد دستگاه تنفسی فرد/افرادی که در آن نزدیکی قرار دارند شده و آنها را مبتلا نماید. حال اگر این چرخه انتقال ویروس مدیریت نشود و همچنان ادامه پیدا کند، سازمان خود به چرخه انتشار ویروس و تولید بیماری در سطح سازمان، شهر و کشور کمک کرده است.

از نظر شدت پیامدهای ناشی از این بیماری، از جمله مرگ، علی رغم اینکه میزان مرگ و میر جهانی ناشی از این بیماری کمتر از ۳ درصد گزارش شده است، اما متأسفانه به دلیل این که تاکنون شیوه درمانی قطعی و مشخصی برای این بیماری تعریف نشده است، شدت پیامدهای ناشی از آن سنگین خواهد بود. بر اساس گزارش ها، در میان افرادی که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اند، تقریباً از هر شش نفر، یک نفر علائم شدید بیماری، مانند سرفه، تب و تنگی نفس را بروز می دهد و به مراقبت های ویژه نیاز دارد.

CORONAVIRUS

COVID-19



بهداشت فردی

- ۱- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- ۲- شستن مرتب دستها با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل
- ۳- فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکانهای عمومی و شلوغ پرهیز کنید.
- ۴- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملا پخته استفاده کنید

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

۵- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید.

۶- افراد بیمار، حتی الامکان تا زمان رسیدن آمبولانس یا انتقال به مراکز درمانی، در یک مکان جدا از سایرین نگه داشته شوند.

۷- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.

۸- برای ثبت حضور و غیاب ترجیحا از سیستم تشخیص چهره استفاده کنید. (در صورت استفاده از سیستم اثر انگشت وجود یک ظرف محتوی الکل ۷۰٪ برای ضد عفونی انگشت ضروری است)

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

- ۹- برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ۱۰- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)
- ۱۱- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یک بار مصرف)
- ۱۲- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ۱۳- عدم تماس دست ها با چشم، دهان و بینی

CORONAVIRUS

COVID-19

ادامه

- ۱۴- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس
- ۱۵- استفاده از خودکار، قلم، موس و کی بورد اختصاصی
- ۱۶- گندزدایی مکرر سطوح، کی بورد، موس و میز کارکنان، دستگیره و هر بخشی که با آن تماس زیادی دارند.
- ۱۷- گندزدایی نمودن سطوح میزهای خدمت، سایت های عمومی اینترنت و پیشخوان های ارباب و رجوع
- ۱۸- گندزدایی نمودن وسایل محل کار نظیر تلفن ثابت و تلفن همراه
- ۱۹- به حداقل رساندن استفاده از کاغذ به منظور جلوگیری از انتشار احتمالی و استفاده از سیستم اتوماسیون اداری

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

۲۰- استفاده از کارت به جای پول و اسکناس و رعایت بهداشت (استفاده از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی) به هنگام استفاده از دستگاه های کارتخوان و حذف فیش های کاغذی

۲۱- پیگیری و در اختیار گذاشتن وسایل حفاظت فردی لازم از جمله دستکش و ماسک مناسب برای کارکنان نظافتچی و آبدارخانه

۲۲- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند پرهیز نمایید.

۲۳- در صورت استفاده از ماسک، از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید.

۲۴- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید ماسک را در نایلون گذاشته و در سطل زباله درب دار بیندازید.

CORONAVIRUS

COVID-19



نحوه صحیح شستشوی دست ها

دست ها باید با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- ۱- دست ها را مرطوب کنید
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید
- ۳- کف دست ها را خوب به هم بمالید
- ۴- انگشتان را بشوئید
- ۵- بین انگشتان را بشوئید
- ۶- مچ ها را بشوئید
- ۷- دست ها را آبکشی کنید

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

۸- دست ها را با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)

۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید

۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید

CORONAVIRUS

COVID-19

وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران

راحتی تمام مردم ما را با کوید-19 (کرونا ویروس) ناله کناری اجتماعی و الزامات سلامت محیط و کار در محیط های انباری

وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت
جمهوری اسلامی ایران

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



دست ها را خوب بشوید و بعد
آن ها را صابونی کنید.



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رو بشویید.



توک انگشتان را در هم کرده
کرده و به خوبی بشویید.



گست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مع هر دو دست را بشویید.



دست ها را با هم مال
خشک کنید.



با همان دستمال چهره ای را بزنید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

CORONAVIRUS

COVID-19



توجه

-مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) توصیه کرد که بر اساس اطلاعات اخیر ویروس کرونا می‌تواند حتی در حین صحبت کردن افراد بدون علامت و کرونا مثبت به افراد در فواصل نزدیک پخش شود. لذا علاوه بر حفظ فاصله اجتماعی مناسب، استفاده از ماسک برای پوشاندن صورت در مکان‌های عمومی توصیه می‌شود.

-بیمار مبتلا به ویروس حتما باید از ماسک ساده استفاده نماید. بیماران مبتلا به هیچ‌عنوان نباید از ماسک‌های سوپاپ دار استفاده کنند زیرا در هنگام دم هوا از بدنه ماسک فیلتر می‌شود و در هنگام بازدم هوا بدون عبور از بدنه ماسک از دریچه یا سوپاپ خارج می‌شود.

قابل ذکر است هیچ‌یک از انواع ماسک‌های مورد تایید اداره تجهیزات وزارت بهداشت قابلیت شستشو ندارند.

CORONAVIRUS

COVID-19



نحوه صحیح ماسک های جراحی

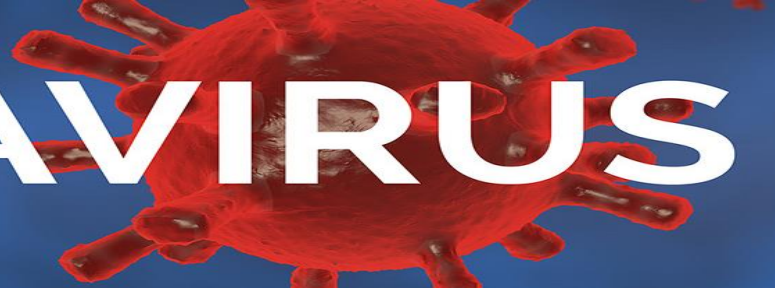
دستان خود را تمیز کنید: قبل از ماسک تمیز، دستان خود را با آب و صابون کاملاً بشوید. باید دستان خود را دست کم ۲۰ ثانیه بشوید.

ماسک را بررسی کنید: هنگامی که یک ماسک جدید را از جعبه بیرون می آورید، آن را بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که هیچ گونه نقص، سوراخ و پارگی در ماسک وجود ندارد. اگر ماسک دارای نقص، سوراخ و شکاف است، آن را دور انداخته و ماسک جدید دیگری را انتخاب کنید.

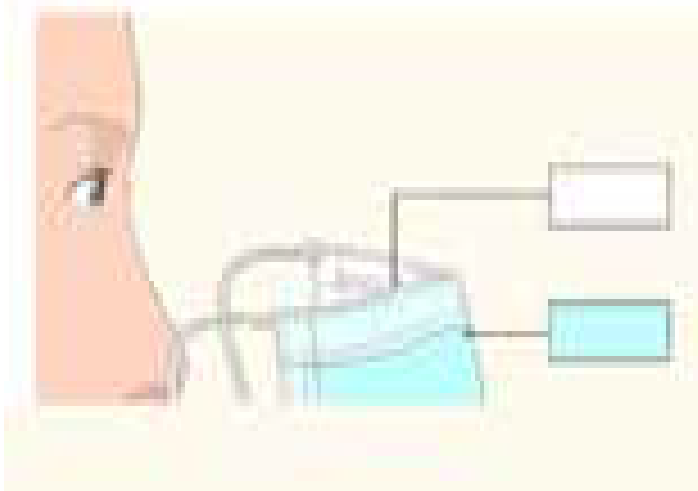
قسمت بالای ماسک را به درستی تنظیم کنید: برای اینکه ماسک تا حد ممکن به پوست شما نزدیک شود، قسمت بالای آن دارای یک لبه خمیده، اما محکم است که می تواند در اطراف بینی شما قرار گیرد. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود اطمینان حاصل کنید که این قسمت به سمت بالا قرار دارد.

CORONAVIRUS

COVID-19



از طرف مناسب ماسک به سمت بیرون اطمینان حاصل کنید: قسمت داخلی بیشتر ماسک های پزشکی به رنگ سفید است، در حالی که قسمت بیرونی، رنگی است. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود، اطمینان حاصل کنید که قسمت سفید ماسک به سمت صورت شما باشد.



CORONAVIRUS

COVID-19



بعضی از ماسک ها دارای دو بند کش دار هستند که در پشت و اطراف سر شما قرار می گیرند. ماسک را جلوی صورت خود نگه دارید، بند بالا را بالای سر خود بکشید و آن را در اطراف تاج سر خود قرار دهید. سپس باند پایین را بالای سر خود بکشید و آن را در پشت سر نزدیک گردن خود قرار دهید.



CORONAVIRUS

COVID-19



قطعه بینی را تنظیم کنید:

اکنون که ماسک پزشکی روی سر و صورت شما قرار گرفته است، از انگشت اشاره و انگشت شست خود استفاده کنید تا قسمت خمیده لبه بالایی ماسک را اطراف پل بینی خود بچسبانید.



CORONAVIRUS

COVID-19



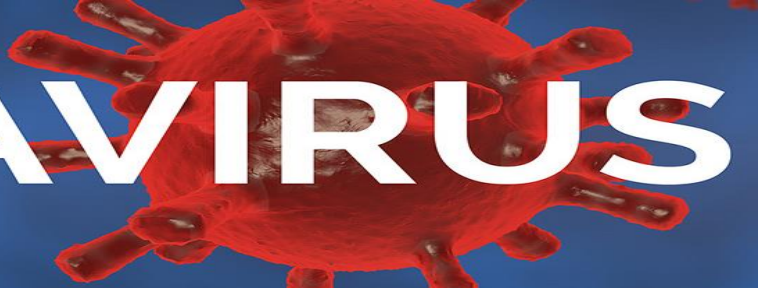
در آوردن ماسک:

ابتدا دست های خود را بشویید. ماسک را با دقت جدا کنید، به طوری کلی، ماسک را فقط با لمس لبه ها، بندها، حلقه ها و نوارها جدا کنید. قسمت جلوی ماسک آلوده را لمس نکنید. ماسک آلوده را در یک کیسه زباله جداگانه بیندازید. ماسک های پزشکی طوری طراحی شده اند که فقط یکبار مصرف قابل استفاده هستند، بنابراین، وقتی ماسک را جدا کردید، فوراً آن را در سطل زباله درب دار بیندازید.



CORONAVIRUS

COVID-19



توجه :

در یک محیط غیر پزشکی که ماسک می تواند آلوده باشد، ماسک را به تنهایی درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید. کیسه پلاستیکی را گره زده و سپس در سطل زباله درب دار بیندازید. پس از در آوردن ماسک، دست های خود را یک بار دیگر بشوید.

CORONAVIRUS

COVID-19



ناقل کووید ۱۹



احتمال سرایت ۷۰%



ناقل کووید ۱۹



احتمال سرایت ۵%



ناقل کووید ۱۹



احتمال سرایت ۱/۵%

به احترام سلامتی اطرافیان‌تان ماسک بزنید

CORONAVIRUS

COVID-19



نحوه پوشیدن دستکش:

- تا روی میچ را کامل بپوشانند که تا روی میچ بند روپوش هم ادامه داشته باشد. استفاده از روش های کار ایمن برای محافظت از خود و محدود کردن انتشار آلودگی
- دستها را از چهره خود دور نگه دارید.
- با سطوح لمس شده کمی در تماس باشید.
- دستکش ها را به هنگام پاره شدن یا آلودگی شدید عوض کنید.
- بهداشت دست را رعایت کنید.



CORONAVIRUS

COVID-19



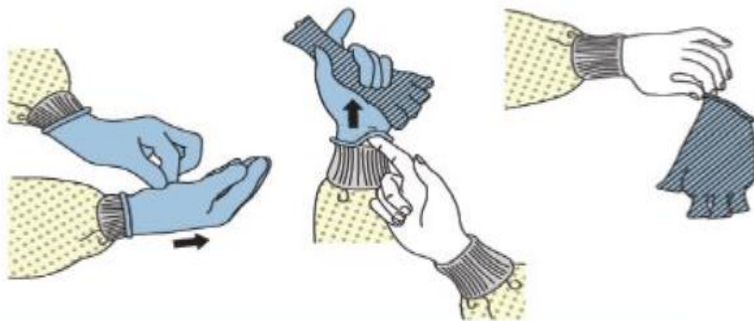
مراحل در آوردن وسایل حفاظت فردی

در آوردن دستکش:

با استفاده از یک دست دستکش دار، قسمت کف دست دیگر را بگیرید و دستکش اول را از دست خارج کنید.

دستکش درآورده شده را با دستکش نگه دارید. انگشتان دست بدون دستکش را زیر دستکش دوم در میچ دست ببرید و دستکش دوم را نیز خارج کنید. دستکش را درون سطل زباله درب دار قرار دهید.

بلافاصله دستان خود را بشوید یا از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.

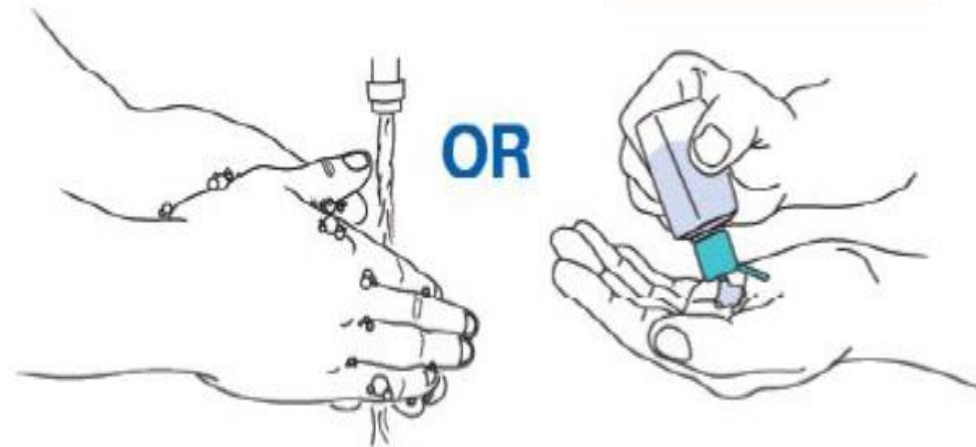


CORONAVIRUS

COVID-19

نکته مهم:

بلافاصله بعد از درآوردن همه وسایل حفاظت فردی، دست ها را بشوید یا از یک ضد عفونی کننده الکلی ۷۰ درصد استفاده کنید.



CORONAVIRUS

COVID-19



مدت زمان ماندگاری ویروس کووید-۱۹ بر روی سطوح

مدت زمان ماندگاری (مقاومت)	سطح	ردیف
۳ ساعت	کاغذ	۱
۲ روز	چوب	۲
	پارچه	۳
۴ روز	شیشه	۴
۷ روز	استیل	۵
	پلاستیک	۶
	سطح داخلی ماسک	۷
بیش از ۷ روز	سطح خارجی ماسک	۸

CORONAVIRUS

COVID-19



نکاتی که باید برای وسایل شخصی رعایت گردد :

- ۱- گوشی همراه، خود را در خارج از خانه از کیف و یا جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری)
- ۲- عینک و ساعت مچی خود را در خارج از خانه از میچ و چشم خودتان خارج نسازید (مگر در شرایط اضطراری)
- ۳- چنانچه حلقه و یا انگشتر در دست دارید در هر بار شستن دست با دقت انگشتر را نیز با آب و صابون شستشو دهید.
- ۴- دسته کلید را صرفاً هنگام نیاز (زمان رسیدن به درب ورودی منزل و یا محل کار) از جیب و یا کیف خود خارج سازید.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

۵- در هر بار مراجعت به منزل در ابتدای ورود بلافاصله بعد از شستن دست ها تمامی وسایل شخصی (مانند گوشی موبایل، عینک، حلقه و انگشتر، ساعت، کیف و دسته کلید) را با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضد عفونی کننده مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.

۶- چنانچه در محل کار و یا منزل از وسایلی (مانند لپ تاپ، کامپیوتر، ماوس و صفحه کلید و یا تبلت) بصورت پرتکرار استفاده می نمایید هر روز آنها را یکبار قبل از استفاده و یکبار بعد از استفاده با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضد عفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.

۷- چنانچه کیف پول و یا کیف دستی (کیف جای لپ تاپ و یا مدارک) همراه خود از منزل خارج می کنید حتی الامکان هیچ جا بر روی زمین و یا سطوحی که به نظرتان در معرض لمس عمومی است قرار ندهید (در دست بگیرید و یا در صورت نشستن بر روی پای خود بگذارید).

CORONAVIRUS

COVID-19



بهداشت مواد غذایی

- ۱- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- ۲- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- ۳- عرضه مواد غذایی رو باز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- ۴- مواد غذایی در بسته بندی های انفرادی عرضه شود.
- ۵- ممانعت از ادامه فعالیت پرسنل بیمار و مشکوک به بیماریهای تنفسی مخصوصا در آبدارخانه و در تماس با مواد غذایی
- ۶- استفاده از پرسنل مخصوص به عنوان مسئول نظافت و استفاده از ماسک، دستکش، چکمه و لباس کار در هنگام نظافت

CORONAVIRUS

COVID-19



بهداشت ساختمان

- ۱- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره های سالن ها و اتاق های کار
- ۲- حذف یا بلا استفاده نمودن آبخوری ها و آب سردکن ها به صورت موقت
- ۳- وجود سطل زباله دربدار پدالی به همراه نایلون درون آن در کلیه محل ها
- ۴- قرار دادن محلول ضدعفونی کننده دست در محل های مشخص مانند ورودی ها، کنار آسانسورها و...
- ۵- در و پنجره ها برای اوقاتی از روز جهت انجام تهویه طبیعی باز گذاشته شود.
- ۶- گند زدایی منظم تمام سطوح بطور مرتب و حداقل بعد از هر شیفت کاری انجام شود.
- ۷- کلیه اشیاء و مکان های با تماس زیاد و پرده ها به طور مرتب گندزدایی شود.
- ۸- در صورت دارا بودن راهرو مشترک از تردد غیر ضروری خوداری شود.
- ۹- گندزدایی و شستشوی دیوارها و کف سرویس های بهداشتی، دستگیره درب، شیر آلات، وسایل موجود در سرویس های بهداشتی روزانه و با تکرار

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

۱۰- وجود صابون مایع به تعداد و مقدار کافی در سرویس های بهداشتی (استفاده از صابون معمولی جامد غیربهداشتی می باشد)

۱۰- قرار دادن سطل زباله پدالی درب دار در داخل سرویس های بهداشتی. سطل ها می بایستی مرتبا خالی شده و گندزدایی گردند.

۱۱- در صورت امکان نصب شیر آب روشویی سرویس های بهداشتی، از نوع پدالی پایی و یا چشمی

۱۲- گندزدایی مجزای سرویس های بهداشتی

۱۳- هنگام کشیدن فلاش تانک توالت فرنگی، درپوش آن گذاشته شود تا از پخش قطرات و آئروسل جلوگیری شود.

۱۴- برای جلوگیری از پاشیدن و رها شدن قطرات، تمیز کردن یا تخلیه کردن چاه توالت باید با احتیاط ویژه ای انجام شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



سایر اقدامات

- ۱- برای کارکنان وسایل حفاظت فردی مناسب شامل دستکش و ماسک تهیه شود.
- ۲- برگزاری جلسات ضروری به صورت غیرحضوری از طریق ویدئو کنفرانس و در صورت عدم امکان برگزاری ویدئو کنفرانس برگزاری آنها با حضور حداقل افراد شرکت کننده
- ۳- افراد شرکت کننده در بدو ورود به سالن جلسه از ماسک، مواد ضدعفونی کننده با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف استفاده نمایند.
- ۴- مواد گندزدایی کننده با پایه الکل ۷۰٪ و دستکش یکبار مصرف برای ورود به جلسه در اختیار مدعوین قرار گیرد.
- ۵- انتخاب سالن با گنجایش مناسب بطوری که صندلی ها به فاصله ۱ تا ۲ متر از هم چیده شده و حداقل ۱۲ مترمکعب هوای تازه با در نظر گرفتن شرایط آسایش حرارتی در سالن جریان داشته باشد.

CORONAVIRUS

COVID-19

ادامه

- ۶- درب و پنجره ها برای ایجاد گردش هوا در سالن جلسات باز گذاشته شود.
- ۷- وسایل اضافی سالن و روی میز جلسه حذف شود.
- ۸- سالن و کلیه سطوح، دستگاہها، دسته و پشتی صندلی، کیبورد، ماوس، میکروفون و... قبل و بعد از جلسه گندزدایی شوند.
- ۹- چای در لیوان های یک بار مصرف سرو شود.
- ۱۰- آب، قند و مواد خوراکی به صورت بسته بندی های تک نفره به افراد داده شود.
- ۱۱- هرگونه مواد خوراکی حتی به صورت بسته بندی شده نظیر شکلات و ... در داخل ظرف دربسته قرار گیرد.
- ۱۲- از خودکار و کاغذ شخصی استفاده شود و رد و بدل کاغذ حذف شود.
- ۱۳- جلسات به صورت فشرده و کوتاه برگزار شود و مطالب بصورت خلاصه ارائه شود تا از طولانی شدن جلسه پرهیز شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



دستورالعمل کار با محلول های گندزدا و ضدعفونی کننده

تعریف شستشو یا پاک کردن:

بر طرف کردن کلیه مواد اضافه نظیر گرد و غبار، خون و محافظ از روی وسایل که اغلب با استفاده از آب و یک نوع پاک کننده مانند صابون انجام می گیرد.

تعریف گندزدایی:

نابودی اشکال رویشی بالقوه خطرناک و ارگانسیم های بیماری زا بر روی اشیاء بی جان را گندزدایی می گویند. یک عامل گندزدا الزاما سبب استریل شدن شی نمی گردد و نمی تواند با اطمینان کافی کلیه میکروب ها را نابود کند بلکه هدف از گندزدایی به حداقل رساندن خطر عفونت و یا فساد محصولات است.

CORONAVIRUS

COVID-19

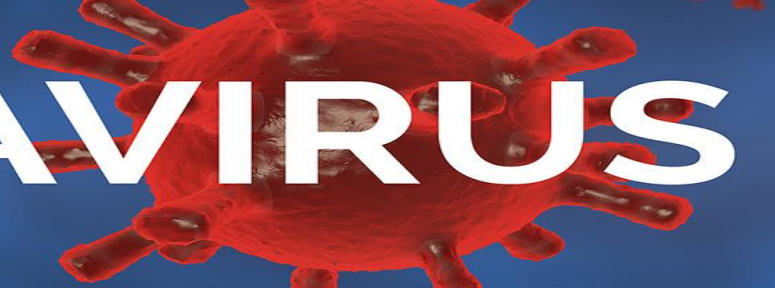


تعریف ضد عفونی:

جلوگیری از عفونت ها با استفاده از عوامل ضد عفونی کننده بر روی بافت زنده را ضد عفونی می گویند که باعث تخریب، مهار و یا ممانعت از رشد عوامل بیماری زا می گردد.

CORONAVIRUS

COVID-19



تفاوت گندزداها با مواد ضد عفونی کننده:

- * گندزداها روی سطوح بی جان مصرف می شوند در حالیکه مواد ضد عفونی کننده روی پوست، مخاط و سطوح جان دار استفاده می گردد.
- * گندزداها برای پوست و مخاط سالم مضرند در حالیکه مواد ضد عفونی کننده روی پوست و مخاط سالم قابل استفاده و بی ضرر می باشند.
- * گندزداها بیشتر اثر تخریبی و کشتن باکتری ها را دارند در حالیکه مواد ضد عفونی کننده بیشتر مانع رشد و نمو باکتری ها می شوند.

الکل هم خاصیت گندزدایی و هم خاصیت ضد عفونی دارد.

CORONAVIRUS

COVID-19



گندزداهای سطوح

الکل: برای از بین بردن ویروس ها موثر است. اتیل الکل ۷۰ درصد یک میکروب کش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک، محدود می شود و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده می گردد.

استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا میتواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیک های خاص شود.

سفید کننده: یک گندزدایی کننده قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلونزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیر فعال می شود.

گندزداها و سفید کننده های خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه ای کم و به طور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح توصیه می شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



با این حال سفید کننده ها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک می کند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه می شوند و به راحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان میدهند. بنابراین سفید کننده ها باید با احتیاط مصرف گردند.

برای تهیه و استفاده از سفید کننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- از ماسک، دستکش و پیش بند ضد آب استفاده شود.
- استفاده از عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه می شود.
- محلول های سفید کننده را در محل های با تهویه مناسب مخلوط نموده و از آنها استفاده گردد.

CORONAVIRUS

COVID-19



جدول ۱- غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه :عمده محلولهای سفید کننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم % ۵ معادل (۵۰۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس است
محلول توصیه شده : محلول ۱:۹ از هیپوکلریت سدیم % ۵ توصیه می شود استفاده از ۱ قسمت سفید کننده به ۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۹ برای گند زدایی سطوح)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق سازی : برای سفید کننده حاوی ۵ در صد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۹ ، کلر قابل دسترس در حدود ۰,۵ در صد یا ۵۰۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول های سفید کننده شامل غلظت های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس :۱ دقیقه
نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع ، استفراغ، ترشحات ،خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی)

CORONAVIRUS

COVID-19



نکات مهم:

- * مواد گندزدا پوست، چشم و ریه ها را تحریک می کند و به آنها آسیب می رساند لذا ضمن رعایت احتیاط های لازم از تماس مستقیم آنها با دست پرهیز شود.
- * پس از انجام گندزدایی سطوح، سایر افراد به ویژه کودکان و حیوانات اهلی در حین کار دور نگهداشته شوند (تا زمانی که سطوح خشک شود و بوی خاصی نداشته باشد)
- * در زمان مصرف محلول های گندزدا در داخل فضای ساختمان، پنجره ها را باز کرده و از تهویه های طبیعی و مکانیکی و فن های با حداکثر ظرفیت ممکن استفاده شود.
- * در صورت استشمام بوی قوی با رعایت فاصله مناسب از محل تا جایی که بویی استشمام نشود مواجعات مخاطره آمیز کاهش یابد.
- * بسیاری از مواد سمی در عین سمیت شدید می توانند بی بو یا بی مزه باشند، لذا خوشبو بودن یا بی بو بودن یک ماده گندزدا یا ضد عفونی کننده، نشانه سمی نبودن آن نیست و باید احتیاط های بهداشتی لازم رعایت شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

*بعد از استفاده از هر گونه مواد گندزدا دست ها شسته شوند. برای ضد عفونی کردن دست ها، از دستمال مرطوب استفاده نشود زیرا قادر به از بین بردن ویروس نمی باشند.

*از بکار بردن سفید کننده ها به همراه جوهر نمک یا مواد بر پایه الکل یا سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد. زیرا علاوه بر آن که کارایی آن را کاهش می دهد می تواند باعث واکنش های شیمیایی خطرناک نیز بشود. در هنگام مخلوط کردن سفید کننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیز کردن توالت استفاده می شود، گازهای سمی تولید می گردد و این گاز می تواند باعث مسمومیت و حتی مرگ شود.

*از غوطه ور نمودن بیش از مدت توصیه شده مواد در محلول های گندزدا اجتناب گردد، مواد گندزدا ممکن است برای پوست مضر باشد.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

***به کاربردهای متفاوت الکل طبی (اتانول) و الکل صنعتی (متانول) توجه شود.** الکل طبی به عنوان ضدعفونی کننده به کار می رود اما الکل صنعتی به عنوان سوخت در موتورها استفاده می شود. الکل صنعتی یک ماده سمی است و در صورت آشامیدن اثرات مخربی بر روی بینایی داشته و می تواند باعث کوری و یا حتی مرگ شود.

***از مصرف ظروف رنگی جذاب نظیر: بطری یا قوطی نوشابه و یا ظروف خالی مخصوص مواد خوردنی و آشامیدنی که ممکن است اشتباها توسط افراد به ویژه کودکان نوشیده شود، برای نگهداری مواد گندزدا و یا ضدعفونی کننده اجتناب گردد.** ظروف مربوطه باید در محلی دور از دسترس افراد و مخصوصا کودکان نگهداری شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

*از تماس محلول های گندزدا و ضدعفونی کننده با چشم اجتناب گردد. اگر مواد مذکور به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.

*در صورتی که می خواهید محلول گندزدا را به غلظت مناسب برسانید به هیچ عنوان از آب گرم استفاده نکنید چرا که آب گرم باعث تشدید واکنش کلر و رها سازی ماده گندزدا می شود.

*اگر از سفید کننده رقیق استفاده می کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نمایید و محلول تهیه شده استفاده نشده را بعد از ۲۴ ساعت خاصیت گندزدایی ندارد و فقط برای مصارف شستشو و نظافت سرویس های بهداشتی و نظایر آن می توان استفاده کرد.

CORONAVIRUS

COVID-19



توصیه های لازم در استفاده از خودپرداز

- * حتی الامکان سعی کنید جابجایی های پولی و یا خرید را با اپلیکیشن نصب شده بر روی گوشی خودتان انجام دهید تا نیاز به استفاده از سیستم های عابر بانک را به حداقل برسانید.
- * در صورت نیاز، برای استفاده از عابر بانک حتما حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه داشته باشید.
- * کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه نمایید و با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز و مبلغ مورد نظر نمایید.
- * پس از خارج کردن کارت از دستگاه، با دست بدون دستکش کارت را در جیب بگذارید و با دست دستکش دار پول را برداشته و در کیف خود بگذارید.

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

- *در نهایت دستکش را طوری از دستان خود خارج کنید که هیچ جای دست تان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است تماس نداشته باشد.
- *بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک تان بیاندازید.
- *در صورتی که دستکش به همراه ندارید حتما یک دستمال کاغذی را به دور انگشتان خود پیچید طوری که انگشتان شما با پانل دکمه های دستگاه تماس پیدا نکنند و سپس دستمال کاغذی را در اولین سطل زباله بیاندازید.
- *در طول استفاده از دستگاه وبه هیچ وجه صورت خود را لمس نکنید.

CORONAVIRUS

COVID-19



توصیه های کلی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (WHO)

- به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماریها که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی می باشد:
- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی نمایید.
- هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشوید.
- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هر گونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید

CORONAVIRUS

COVID-19



ادامه

-سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.

- هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.

-از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندام های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

CORONAVIRUS

COVID-19



دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر
به وضوح آلوده است
با آب جاری و صابون
بشویید.



اگر دست های شما
به وضوح آلوده نیست
به طور مداوم آن ها را
با آب و صابون یا دستمال
مرطوب الکلی تمیز
نمایید.



CORONAVIRUS

COVID-19



از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید.
دست های خود را بشویید



- * بعد از سرفه یا عطسه
- * هنگام مراقبت از بیمار
- * قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- * قبل از غذا خوردن
- * بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- * هنگامی که دستها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها

CORONAVIRUS

COVID-19



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
پوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



CORONAVIRUS

COVID-19



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.

از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.



اگر دارای نشانه‌های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن به جای پزشک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی است) قرار دهید.



عکاس: داود ایزدیناه