

## چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟



■ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت nCoV-2019 وجود ندارد.  
 ■ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.

- ۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- ۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.
- ۳ دهان و بینی‌تان 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 حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.
- ۷ حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.
- ۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.
- ۹ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.
- ۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.
- ۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- ۱۳ از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید.
- ۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.
- ۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.
- ۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.
- ۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

## در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟



- ۱ فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید.
- ۲ به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.
- ۳ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۴ خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.
- ۵ در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- ۶ در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- ۷ هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید.
- ۸ بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- ۹ با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- ۱۰ دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- ۱۱ از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست‌های شسته نشده بپرهیزید.
- ۱۲ از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملحفه خودداری کنید.
- ۱۳ علائم بیماری به‌ویژه تب‌تان را کنترل کنید.
- ۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

## اگر در خانواده فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم؟



- ۱ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.
- ۲ سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.
- ۳ گر امکان‌پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.
- ۴ بازدیدکنندگان را محدود کنید.
- ۵ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۶ مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.
- ۷ دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.
- ۸ هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.
- ۹ وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.
- ۱۰ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تیلیت و ... را تمیز کنید.
- ۱۱ سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.
- ۱۲ لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.
- ۱۳ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.
- ۱۴ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

## در صورت خوردن با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟



بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب این علائم باشید



- ۱ تب؛ دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.
- ۲ سرفه
- ۳ تنگی نفس یا مشکل در تنفس.
- ۴ سایر علائم اولیه مانند: لرز، درد بدن، گلو درد، سردرد، اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی.
- ۵ اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری