



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو



BAHMAN HOSPITAL
بیمارستان بهمن

راههای پیشگیری و مراقبت از خود و اطرافیان و مبارزه با کرونا



در خانه بمانیم...

برای جلوگیری از شیوع
و ابتلا به بیماری کرونا از

حضور در مهمانی ها و اماکن

عمومی پر ازدحام خودداری کنیم

تهیه شده در:

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران (دفتر تحقیق و توسعه)

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۱۹ و ۱۰۴

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir

اسفند ۱۳۹۸



علائم ابتلا به کرونا ویروس

علائم اصلی: تب، سرفه، گلودرد و تنگی نفس

علائم فرعی: سردرد، آبریزش بینی، احساس خستگی

موارد شدید: عفونت ریوی و تنگی نفس شدید

و احتمالاً همراه با **علائم گوارشی**



علائم بیماری تنفسی ۱ تا ۱۴ روز بعد از آلودگی ظاهر
می شود و در این دوره احتمال انتقال بیماری هست.
لذا ضروری است پیشگیری لازم انجام شود.

در صورت نیاز به دریافت هرگونه اطلاعات در خصوص بیماری کرونا با
شماره تماس ۴۰۳۰ و یا کد ۱۹۰ تماس حاصل فرمایید.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

راههای انتقال و انتشار ویروس

تماس دست آلوده به ترشحات تنفسی بیمار با چشم، بینی و دهان (از راه عطسه، سرفه و صحبت کردن چهره به چهره به مدت طولانی)

راه های پیشگیری



- موکداً اجتناب از روبوسی، دست دادن و به آغوش کشیدن به ویژه با توجه به نزدیک شدن ایام نوروز
- حذف دیدارهای غیر ضروری و پرهیز از حضور در اجتماعات، مهمانی ها و اماکن شلوغ
- رعایت حریم فردی و فاصله حداقل یک تا یک و نیم متر با افراد سالم و بیمارانی که علائم سرماخوردگی، آبریزش، عطسه و سرفه دارند.



- پرهیز از تماس دست آلوده با صورت (چشم، بینی و دهان)، شستشوی صحیح و مکرر و کامل دست ها با آب و صابون (ترجیحاً صابون مایع و به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه) به ویژه بعد از عطسه، سرفه و یا تماس با

- حیوانات و محیط آلوده به آنها
- استفاده از ژل های ضدعفونی کننده دست با پایه الکلی که نیاز



- به شستشو با آب ندارند در صورت عدم دسترسی به آب.
- خشک کردن دست با حوله های یکبار مصرف و عدم استفاده مجدد از حوله یا وسیله خشک کننده دیگر
- پوشانیدن دهان و بینی به هنگام عطسه و سرفه با دستمال و یا قسمت بالای آستین داخلی آرنج
- دورانداختن دستمال های کاغذی استفاده شده (قرار دادن دستمال درون یک کیسه، گره زدن و انداختن در سطل های زباله درب دار)
- پخت کامل غذا و اجتناب از خوردن غذاهای نیم پز و فست فود
- اجتناب از خوردن غذا در رستوران ها
- قرار ندادن مواد غذایی خام و پخته کنار یکدیگر در یخچال
- شستشوی کامل تمام ظروفی که برای تمیز کردن و خرد کردن مواد غذایی خام مانند گوشت و مرغ و... مورد استفاده قرار گرفته است.
- استفاده از ماسک و دستکش برای تماس با حیوانات و ضدعفونی و شستشوی کامل دستها با آب و صابون پس از تماس (حتی الامکان عدم تماس با حیوانات (اهلی یا وحشی))
- ضدعفونی مکرر کلیه سطوح و لوازم مورد استفاده در تماس فرد مانند: تلفن و گوشی همراه، کلید، دستگیره درب ها، درب آسانسور، فرمان اتومبیل، صفحه کلید کامپیوتر و ماوس و...



ضدعفونی کننده های دارای اتانول ۶۲ تا ۷۱ درصد؛

پراکسید هیدروژن ۵/۰ درصد یا ۱/۰ درصد سدیم هیپو

کلرید (وایتکس) میتوانند به طور موثر در طی یک دقیقه

کرونا ویروس ها را از بین ببرند.