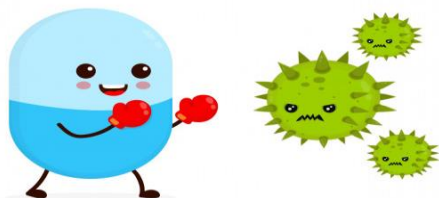




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان
دانشکده بهداشت
گروه بهداشت عمومی

پیشگیری از ویروس کرونا



گرد آورنده: فاطمه سادات مجدالاشرفی برزکی

زمستان ۱۳۹۸

چگونه در سفر سالم بمانید:

- 😊 در صورت ابتلا به تب و سرفه از سفر پرهیز کنید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.
- 😊 اگر سرفه و تب دارید و در تنفس مشکل دارید، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و تاریخچه سفر قبلی خود را با ارائه دهندگان خدمات درمانی در میان بگذارید.
- 😊 مرتب دست های خود را با الکل های بهداشتی یا آب و صابون ضدعفونی کنید.
- 😊 از لمس چشم ها، بینی، دهان خودداری کنید.
- 😊 هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دست، پارچه نازک یا دستمال کاغذی بپوشانید و بلافاصله دستمال را دور بیاندازید و دستان خود را بشویید.
- 😊 هنگام استفاده از ماسک اطمینان حاصل کنید که بطور کامل دهان و بینی شما را پوشانده باشد. از لمس کردن ماسک استفاده شده، خود دار کنید. ماسک های یکبار مصرف خود را بلافاصله بعد از مصرف دور بیاندازید و بعد از انجام این کار دست خود را بشویید.

منبع: www.who.int

چگونه هنگام خرید یا کار در بازارهای فروش حیوانات زنده و اجزاء حیوانات، سالم بمانید:

- 😊 بعد از تماس با حیوانات و فرآورده های حیوانی دست های خود را با آب صابون بشویید.
- 😊 از لمس چشم ها، بینی و دهان پرهیزید.
- 😊 از تماس با حیوانات بیمار و گوشت های فاسد پرهیزید.
- 😊 از تماس با حیوانات ولگرد، زباله ها و شیرآبه ها خودداری کنید.
- 😊 زمانی که در تماس با حیوانات و فرآورده های حیوانی هستید از روپوش مخصوص مانند گان، دست کش و ماسک استفاده کنید.
- 😊 لباس های مخصوص کار خود را روزانه بشویید و در محل کار بگذارید و از تماس اعضای خانواده خود با لباس و کفش های آلوده محل کار، جلوگیری کنید.
- 😊 بعد از تماس با حیوانات و فرآورده های حیوانی دست های خود را با آب صابون بشویید.
- 😊 تجهیزات، وسایل و محل کار خود را حداقل یک بار در روز ضدعفونی کنید.

موارد در خصوص ایمنی و بهداشت مواد غذایی:

- 😊 از چاقو و تخته گوشت متفاوت (جدید) برای گوشت های خام یا پخت غذا استفاده کنید.
- 😊 هنگامی که می خواهید از مواد غذایی خام به سراغ غذای پخته شده بروید، دست های خود را بشویید.
- 😊 از گوشت حیوانات بیمار و حیواناتی که بعلت بیماری فوت کرده اند، استفاده نکنید.
- 😊 در مناطقی که شیوع ویروس کرونا وجود دارد، می توان با پختن مواد غذایی مانند گوشت، آن ها را مصرف کرد.



دیگران را در مقابل ابتلا به بیماری محافظت کنید:

- 😊 هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی، پارچه نازک، یا دست خود بگیرید. و بلافاصله دستمال را در سطل های دربسته دور بیندازید و دستان خود را بشویید.
- 😊 دست های خود را هنگام مراقبت از بیمار یا بعد سرفه و عطسه با الکل طبی یا آب و صابون ضدعفونی کنید.
- 😊 زمانی که مبتلا به تب و سرفه هستید از تماس نزدیک با دیگران خوداری کنید.
- 😊 در اماکن عمومی آب دهان خود را بیرون نیاندازید.
- 😊 اگر سرفه و تب دارید و در تنفس مشکل دارید، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و تاریخچه سفر قبلی خود را با ارائه دهندگان خدمات درمانی در میان بگذارید.



از خودتان و دیگران در مقابل ابتلا به بیماری محافظت کنید:

زمانی که دست های شما به وضوح آلوده می باشد با آب و صابون بشویید حتی در مواردی که دست های شما به وضوح آلوده نیستند، آنها را با الکل طبی یا آب و صابون بشویید.

مواردی که باید دست های خود را حتما بشویید:

- 😊 بعد از سرفه و عطسه
- 😊 قبل، حین و بعد از آماده سازی غذا
- 😊 قبل از خوردن غذا
- 😊 بعد از اجابت مزاج
- 😊 زمانی که دست های شما به وضوح آلوده باشند
- 😊 بعد از تماس با حیوانات یا فضولات آنان

