



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

کرونا ویروس چیست؟

تهیه کننده: خانم فولادچنگ، سوپروایزر کنترل عفونت

خانم اردیبهشتی، کارشناس هماهنگ کننده ایمنی

منبع: پوستر آموزشی معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

تاریخ تدوین: زمستان ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



۱- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.

۲- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

۳- به جز دریافت مراقبت های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل های عمومی نروید.

۴- در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.

۵- در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.

۶- با یک ماسک صورتتان را بپوشانید.

۷- دستانتان را مرتب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.

۸- از دست زدن به چشم، بینی و دهان با دستهای نشسته بپرهیزید.

۹- از اشتراک وسایل خانگی مانند حوله، ظروف و ملافه خودداری کنید.

۱۰- علائم بیماری به ویژه تب خود را کنترل کنید.

۱۱- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مرکز درمانی مراجعه نمائید.

توجه: رعایت بهداشت دست اولین و مهمترین خط دفاع در برابر بیماری است.

۷- مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه مانند آشپزخانه و سرویس بهداشتی از جریان هوای مطلوبی برخوردار است ، با دستگاه تهویه هوا یا بازگذاشتن پنجره

۸- هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، 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، میزکار ، وسایل حمام، توالت ، تلفن ، تبلت و... را تمیز کنید(با استفاده از دستمال آغشته به وایتکس) ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز در محیط باقی می ماند.

۱۱- سطوح و لباس هایی 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 و دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشوئید.

۱۴- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب علائم تب ، سرفه ، تنگی نفس ، لرز، بدن درد، سردرد، تهوع و استفراغ ، آبریزش بینی شدید و اسهال باشید و در صورت ابتلا به این علائم سریع به مراکز درمانی مراجعه نمایید.

• در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

• کرونا ویروس چیست؟

ویروس کرونا در واقع یک نوع ویروس شایع بین حیوانات است که در برخی مواقع به انسان نیز منتقل می شود و ارگان های تنفسی او را تحت تاثیر قرار می دهد. عامل شیوع اکثر سرماخوردگی ها همین ویروس کرونا است البته برخی اوقات این ویروس تکامل یافته، ناشناس و خطرناک می شود که دستگاه تنفسی انسان را از بین برده و در نهایت منجر به مرگ می شود.

• علائم بیماری:

تب (بالای ۳۸ درجه) ، گلودرد ، سرفه و سایر علائم تنفسی ، تنگی نفس

• راههای انتقال:

۱- تماس با اشیاء آلوده شده و انتقال به چشم، دهان و بینی با دست آلوده

۲- از طریق عطسه و سرفه افراد بیمار

۳- از طریق دست دادن و بوسیدن و در آغوش گرفتن فرد بیمار دارای علائم

۴- مصرف شیر، بستنی غیرپاستوریزه

۵- تماس با ترشحات بدن بیمار

• راه های پیشگیری:

۱- از روبوسی و دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای بیمار تنفسی خودداری کنید و هنگام ابتلا بیماری خود نیز از انجام این اقدامات خودداری کنید.

۲- موازین بهداشت فردی شامل شستشوی صحیح و مکرر دستها را رعایت کنید، در صورت عدم وجود آب و صابون از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.

۳- آداب تنفسی هنگام سرفه و عطسه یعنی پوشاندن دهان و بینی با دستمال و در صورت عدم دسترسی به دستمال از قسمت خم آرنج لباس را رعایت کنید.

۴- از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلانزا دارند، خودداری کنید.

۵- در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید.

۶- حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.

۷- اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضدعفونی کنید.

۸- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۹- ظروف و وسایل شخصی را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۱۰- همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشوئید.

۱۱- گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

۱۲- هنگام بیماری در خانه بمانید.

• 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- اگر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.

۴- بازدید کنندگان را محدود کنید.

۵- افراد سالخورده، یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه ، کلیه ، افراد باردار ، بیماران پیوندی و دیابتی را از بیمار دور کنید.

۶- دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوئید.