

ویژگی کرونا ویروس

خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است.

این ویروس میتواند تا ۱۴ روز در بدن فرد وجود داشته باشد و علامتی ایجاد نکند و در طی این مدت به دیگران انتقال یابد.

علائم ابتلا به ویروس

علائم شایع:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد
- سرفه
- تنگی نفس

در موارد شدید بیماری:

- عفونت ریه (تنگی نفس شدید همراه با خس خس سینه و خلط فراوان)

بیماری در چه کسانی شدیدتر است؟

- افراد مسن
- افراد دارای بیماری های زمینه ای (دیابت، قلبی و تنفسی)
- خانم های باردار
- بیماران پیوندی و بیماری های خاص (MS، ایدز و....)

چطور از بیماری کرونا پیشگیری کنیم؟

به طور مداوم به خصوص در زمانی که بیرون از منزل هستید، حتی اگر فکر می کنید دستتان تمیز است، آنها را با آب و صابون بشویید یا از دستمال آغشته به الکل استفاده کنید.



- از تماس دست با چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.



- از دست دادن و روبوسی جداً خودداری کنید.

- فاصله حداقل یک متر را از همه، خصوصاً افراد بیمار رعایت نمایید.
- دستمال کاغذی مصرف شده را در سطل دارای درپوش و کیسه پلاستیکی در بسته قرار دهید.

- دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال (ترجیحاً) بپوشانید و یا داخل آرنج خود را سرفه و عطسه کنید

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟



- استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود، حتما بهداشت فردی را رعایت کنید.

صرفاً در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

- زمانی که علائم سرفه یا عطسه دارید.
- از فرد مبتلا به بیماری مراقبت می کنید.
- مبتلا به این بیماری هستید.

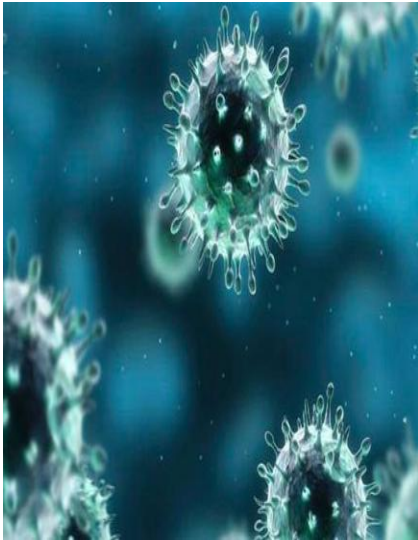
چطور ایمنی بدن را بالا ببریم؟

- میوه و سبزیجات تازه مصرف نمایید
- مواد گوشتی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید
- از مصرف غذاهای آماده بپرهیز نمایید.
- خواب کافی داشته باشید (۷ تا ۸ ساعت)

چطور بیماری انتقال پیدا می کند؟

- دست زدن به وسایل آلوده
- تماس نزدیک به انسان مبتلا
- انتشار از راه هوا

آنچه در مورد کرونا باید بدانیم



بیمارستان سوم شعبان دهاوند

واحد آموزشی

اسفند ۹۸

مهمترین اقداماتی که برای پیشگیری می توانیم انجام دهیم:

- حتی المقدور از حضور در اماکن عمومی و پرجمعیت خودداری کنید.
- در مساجد و نمازخانه ها مهر شخصی داشته باشید.
- دستگیره درها، دکمه های آسانسور و هر قسمتی که با دست (دستگاه های خودپرداز) در ارتباط می باشد را آلوده تلقی کنید.
- به محض ورود به منزل تلفن همراه خود را ضدعفونی کنید و دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.
- حتی امکان در تبادلات پولی از روش های الکترونیکی جایگزین اسکناس استفاده کنید.

در صورت مشاهده علائم بیماری چه کنیم؟

- سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- از آنجاایکه عامل بیماری ویروس می باشد از خوردن آنتی بیوتیک خودداری کنید.
- در منزل بمانید و استراحت کنید.



چه زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- این ویروس چندین ساعت (به طور متوسط ۸ ساعت) بر روی سطوح زنده می ماند.
- مواد ضدعفونی کننده می توانند ویروس را از روی سطوح از بین ببرند. مثل سفیدکننده ها و الکل ۷۰٪.
- روش تهیه محلول ضدعفونی کننده:
۱ واحد محلول سفیدکننده (وایتکس) + ۶ واحد آب



نام بیمار :

تاریخ و شیفت :

نام و مهر پزشک: