

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

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

- 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.



۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضد عفونی کنید.



۱ دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

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

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.

۱۱ از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های استریل نشده بپرهیزید.



۳ دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.



۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.

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



۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.



۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

۶ در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۱۵ همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.



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

۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملا بپزید.

۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.



۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.



۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است



۸ بعد از سرفه و عطسه  
دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه  
با آب و صابون بشویید.



۹ یا 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 پرهیزید.



۱۲ از اشتراک وسایل خانگی مانند  
ظروف، حوله و ملایه خودداری کنید.



۱۳ علائم بیماری به ویژه  
تب‌تان را کنترل کنید.



۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است  
سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



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.

بهداشت  
دست، لباس  
و مهم‌ترین خط  
دفاع است

- 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، تبلت 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. 

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

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

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.



۳ | تنگی نفس یا مشکل در تنفس.



۲ | سرفه

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.



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