



پیشگیری از بیماری کرونا

گروه هدف: عموم مردم

واحد آموزش سلامت

مرکز بهداشت شهرستان شیراز (شهدای والفجر)

اسفند ۱۳۹۸



☎ ۰۷۱ ۳۲۳۳۰۸۸۴

🌐 www.sums.ac.ir

✉ valfajr@sums.ac.ir

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



۱ مضرات مصرف الکل



۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتروز و نابوری



۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاپی روی دریا در کسان



۹ بهداشت دهن و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



۱۱ فشار خون



۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرپ در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیمار ان در دوره میانسالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی

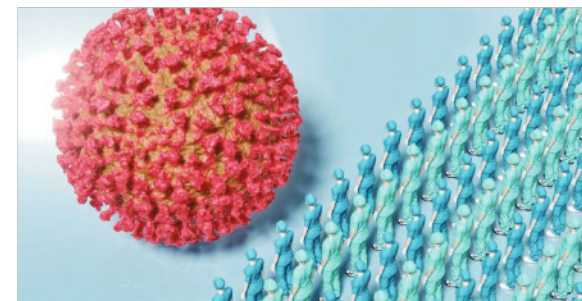


۱۸ تغذیه تکمیلی

کوید ۱۹ مطلع باشید و توصیه‌های مراکز بهداشت یا محل کار خود را در مورد اینکه چطور از خود و دیگران در برابر ویروس کوید ۱۹ محافظت کنید، جدی بگیرید.

• مراکز بهداشت هر منطقه به روزترین اخبار در مورد انتشار ویروس کوید ۱۹ در منطقه را دارند و می‌توانند بهترین منبع برای راهنمایی مردم آن منطقه جهت محافظت از خودشان باشند.

• نکات ایمنی سازمان جهانی بهداشت



نکات و توصیه‌های ایمنی سازمان جهانی بهداشت برای افراد ساکن در شهرهای آلوده به ویروس کرونا جدید یا همان کوید ۱۹ یا افرادی در ۱۴ روز گذشته به چنین مناطقی مراجعه کرده‌اند به شرح زیر است: نکات ایمنی گفته شده در قسمت قبلی را به درستی رعایت کنید.

• اگر برخی علائم کرونا را دارید یا احساس ناخوشی می‌کنید، حتی اگر علائم جزئی مثل سردرد و آبریزش بینی دارید، تا زمانی که علائم برطرف شوند، در خانه بمانید. • خودداری از ارتباط با دیگران و مراجعه به مراکز درمانی، باعث می‌شود تا مراکز درمانی کار خود را بهتر انجام دهند و از شما و دیگران در برابر احتمال ابتلا به ویروس کوید ۱۹ و دیگر ویروس‌ها محافظت کنند.

• در صورت وجود تب، سرفه و احساس تنگی نفس، فوراً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن است این علائم به دلیل وجود عفونت دستگاه تنفسی یا مشکلات جدی دیگر باشد.

• پزشک متخصص را در مورد سوابق سفرهای اخیر یا هر گونه تماس و بازدید با مسافران دیگر مطلع کنید. این کار در فرستادن شما به مرکز پزشکی مناسب کمک می‌کند. همچنین به جلوگیری از انتشار احتمالی ویروس کوید ۱۹ و دیگر ویروس‌ها کمک می‌کند.

ویروس باشد، این ذرات ریز که حاوی ویروس کوید ۱۹ هستند از طریق تنفس به بدن تان وارد می‌شوند.

• بهداشت تنفسی را تمرین کنید

مطمئن شوید که شما و اطرافیان تان بهداشت تنفسی را رعایت می‌کنند. بهداشت تنفسی به معنی پوشاندن دهان و بینی با داخل آرنج یا دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه و دور انداختن دستمال به سرعت است. قطرات ریزی که با عطسه و سرفه از دهان و بینی ما خارج می‌شوند، ویروس را گسترش می‌دهند.

با رعایت نکات بهداشتی تنفسی، می‌توانید از اطرافیان خود در برابر ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و کروناوی جدید کوید ۱۹ محافظت کنید.

• اگر علائم کرونا را دارید با مراجع مربوطه تماس بگیرید



• در صورتی که احساس ناخوشی می‌کنید در خانه بمانید. اگر علائمی مانند سرفه و تنگی نفس را در خود احساس کردید به پزشک مراجعه کنید، مراجع مربوطه را مطلع کنید و از توصیه‌های متخصصین سلامت مربوطه پیروی کنید.

• متخصصین ملی و محلی شما به روزترین اطلاعات در مورد شرایط منطقه شما را دارند. اطلاع دادن به کمک رسان‌ها کمک می‌کند که شما را فوراً به مراکز درمانی مناسب ارسال کنند. این کار هم برای خودتان بهتر است و هم از انتشار ویروس و عفونت‌های دیگر جلوگیری کرده‌اید. برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا از توصیه‌های مراکز بهداشت پیروی کنید

• در مورد جدیدترین اطلاعات و اقدامات در مورد ویروس

• دستان خود را به طور مرتب بشویید



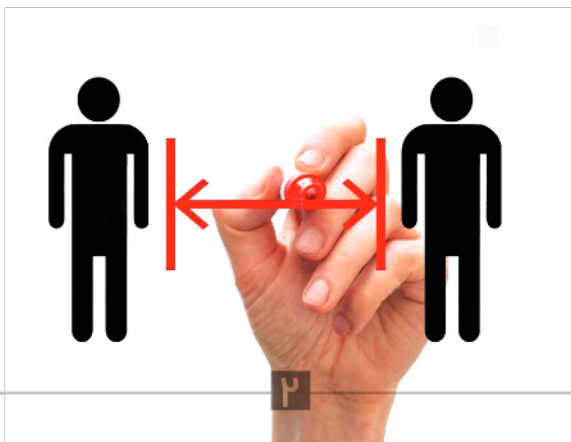
به طور منظم و با دقت دستان خود را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید. چون شستن دست‌ها با آب و صابون یا محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل، ویروس‌هایی را که ممکن است به دست‌های شما منتقل شده باشند، از بین می‌برد.

• از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید

از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان پرهیز کنید. زیرا دست‌ها با سطوح مختلفی در تماس هستند و ممکن است ویروس را جذب کنند. زمانی که دست‌ها به ویروس آلوده شدند، به راحتی می‌توانند ویروس را به چشم‌ها، بینی و دهان انتقال دهند و از این طریق ویروس وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

• فاصله استاندارد با دیگران را رعایت کنید

با کسانی که سرفه یا عطسه می‌کنند، حداقل یک متر فاصله داشته باشید چون هنگام سرفه و عطسه قطرات ریزی از بینی و دهان افراد به بیرون پرتاب می‌شود. اگر شما به آن‌ها خیلی نزدیک باشید و فرد دیگر مبتلا به

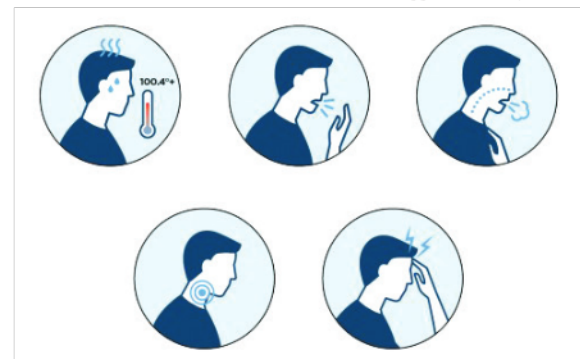


• مقدمه

• تا کنون هزاران نفر به این ویروس آلوده شده‌اند و افراد زیادی جان خود را از دست داده‌اند. در این بین تعدادی از افراد آلوده به این ویروس هم درمان شده‌اند. بیشترین میزان فراگیری ویروس در چین مشاهده شده اما موارد بسیار زیادی هم در کشورهای دیگر از جمله ایران دیده شده است.

• با شناخت علائم کرونا و رعایت نکات بهداشتی ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی که در این مطلب به آن‌ها می‌پردازیم، از سلامت خود و دیگران محافظت کنید.

• علائم بیماری کرونا



• تب

• سرفه

• تنگی نفس

• سایر علائم: لرز، گلودرد، درد بدن، سردرد اسهال، تهوع، استفراغ، آبریزش بینی