

خارج شوید و تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس، مترو و تاکسی استفاده نکنید.

حتما مکان استراحت خود را از سایر اعضای خانواده جدا کنید.



مایعات به میزان کافی بنوشید.

از رژیم غذایی سالم و غنی از میوه و سبزیجات استفاده کنید.

تا جایی که امکان دارد حمام و دستشویی خود را از سایر اعضا خانواده جدا کنید؛ در غیراینصورت پس از هر بار استفاده این مکانها را ابتدا با مواد شوینده



خانگی و سپس با ایتکس

(حداقل غلظت ۰/۱ درصد) تمیز

و ضد عفونی کنید.

حتما قبل از مراجعه به پزشک و مراکز درمانی آنها را از حضور خود آگاه کنید تا پرسنل تمهیدات لازم جهت جلوگیری از آلوده شدن و در معرض قرار گرفتن افراد دیگر را انجام دهند.



حتما از ماسک مناسب و استاندارد

استفاده کنید و دهان و بینی خود را

به وسیله آن پوشانید.

در هنگام عطسه و سرفه جلوی

دهان و بینی خود را با بخش داخلی آرنج و



یا با دستمال پوشانید و بلافاصله

دستمال آلوده را در سطل زباله

بیندازید و سپس دستهای خود

را بشوید.

دستهای خود را به صورت صحیح و مکرر،



به مدت ۲۰ ثانیه به خصوص بعد

از دستشویی، قبل از غذا خوردن،

در صورت ابتلا به بیماری کرونا ۲۰۱۹ چه باید کرد؟

بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ اغلب به شکل یک بیماری تنفسی بدون عارضه ظاهر می شود و این ویروس همانند ویروس های سرماخوردگی از طریق تماس با ترشحات ناشی از سرفه و یا عطسه افراد مبتلا به ویروس، دست دادن، روبوسی کردن و یا لمس اشیائی که افراد آلوده با آنها در تماس بوده اند، منتقل می شود.

تشخیص

تشخیص این بیماری با توجه به نظر پزشک با استفاده از نمونه گیری (نمونه تنفسی فوقانی و یا تحتانی) انجام می شود.

درمان

در حال حاضر برای این بیماری هیچ دارو یا واکسن خاصی وجود ندارد اما این بیماری



درمان پذیر است؛ بنابراین توصیه

می شود اگر علائم این بیماری را در

خود احساس کردید، سریع به پزشک

مراجعه کنید تا از شیوع این بیماری

جلوگیری شود.

اگر به بیماری کرونا ۲۰۱۹ مبتلا هستید، توصیه می شود:

ابتدای هر چیزی سعی کنید آرامش خود را

حفظ کنید و دچار ترس و اضطراب نشوید

زیرا همین استرس ها می تواند روی سیستم

ایمنی بدن تاثیر منفی بگذارد و بدن را در

برابر این بیماری ضعیف کند.

با رعایت توصیه ها و مراقبت هایی که در

ادامه برای افراد بیمار و خانواده های آنان

گفته شده است، می توان دروه نقاهت این

بیماری را بهتر سپری و از شیوع آن نیز به

بهترین شکل جلوگیری کرد.

در خانه بمانید و استراحت کنید و فقط برای

رفتن به مراکز درمانی و بهداشتی از منزل

راهنمای خودمراقبتی

بیماران مبتلا به

ویروس کرونا ۲۰۱۹



پیش بندهای پلاستیکی) هنگام تمیز کردن یا دست زدن به سطوح و یا لباس‌های آغشته به مایعات بدن فرد بیمار استفاده کنید. دستکش یا پیش بند را می‌توان با آب و صابون تمیز و سپس با وایتکس رقیق شده ضد عفونی کرد.

♦ دستکش، ماسک و سایر زباله‌های تولید شده در زمان مراقبت از بیمار، قبل از انتقال به بیرون از خانه، باید در یک سطل زباله درب دار در اتاق بیمار قرار بگیرد و به عنوان زباله عفونی در نظر گرفته شود.

♦ در صورت وخیم شدن بیماری و بروز علائمی مانند تب بالا و تنگی نفس حتماً وی را به مراکز درمانی انتقال دهید.

♦ در طول مدت مراقبت از بیمار تا ۱۴ روز از آخرین تماس باید مراقب علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس، لرز و درد بدن، سردرد، اسهال، تهوع و آبریزش شدید بینی باشید و در صورت ابتلا به این علائم، سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

♦ اگر علائم مذکور را ندارید می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را ادامه بدهید.

♦ از حضور در مکان‌های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان‌ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.



استفاده از دستکش حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید و ضدعفونی کنید. ♦ به طور مرتب سطوحی که با بیمار در تماس است مانند میز، روتختی و یا مبل را ابتدا با مواد شوینده تمیز کنید و سپس با پاک کننده های معمولی یا محلول سفید کننده خانگی رقیق شده با آب (به نسبت ۱ به ۹) ضد عفونی کنید.

♦ به طور مرتب در طول روز دست‌های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.

♦ اجسام آلوده که پس از تماس خود را بشویید شامل: صفحه کلید

♦ کامپیوتر ولپ تاپ، موس و صفحه زیر موس، صفحه موبایل و گوشی تلفن، صفحه کلید و دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید دستگاه خودپرداز، صفحه کلید دستگاه‌های کارت خوان، زنگ اماکن عمومی و شخصی، ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه‌های ورود و خروج و مهر و استامپ است.

♦ لباس، روتختی و حوله حمام و دستشویی بیمار را با استفاده از مواد شوینده معمولی تمیز کنید. این لباس‌ها را حتماً در آبی با دمای ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتی گراد بشویید و خشک نمایید. ملحفه آلوده را داخل یک کیسه قرار دهید و لباس‌ها را به هیچ عنوان

قبل از شستن تکان ندهید و از تماس لباس‌های آلوده با پوست خودداری کنید.

♦ از دستکش و لباس محافظ (به عنوان مثال



بعد از تمیز کردن بینی و عطسه و سرفه با آب و صابون بشویید و ضدعفونی کنید.

♦ از اشتراک وسایل شخصی خود مانند ملحفه، موبایل، مسواک، ظرف غذاخوری، لیوان، حوله دستشویی و یا حمام با دیگر افراد خانواده جداً خودداری کنید.

♦ وسایل شخصی خود را بعد از هر بار استفاده با آب و صابون بشویید و ضدعفونی کنید.

♦ دست‌های خود را به دهان، بینی و چشم خود نمالید.

♦ در صورت وخامت بیمای و بروز علائم شدید تنفسی سریعاً به مراکز درمانی و پزشک مراجعه کنید.



راهنمای خانواده و مراقبین بیمار مبتلا به کرونا

اگر بیمار مبتلا به کرونا ۲۰۱۹ دارید، توصیه می‌شود:

♦ در هنگام مراقبت از بیمار حتماً باید از ماسک مناسب و استاندارد استفاده کنید و دهان و بینی خود را با آن بپوشانید و به هیچ وجه در حین استفاده از ماسک به آن دست نزنید.

♦ اگر ماسک خیس یا مرطوب شد، بلافاصله با ماسک تمیز و خشک جایگزین کنید. در هنگام درآوردن ماسک احتیاط کنید که

قسمت جلویی را به دلیل آلوده بودن لمس نکنید و آن را بلافاصله بعد از استفاده داخل سطل زباله بیندازید.

♦ هنگام تماس با بیمار و ترشحاتی مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، اسهال و خون

فرد بیمار؛ دستمال یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و قبل و بعد

