

روش های پیشگیری از ابتلا به کرونا :

- دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید. (اگر آب و صابون ندارید از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید)
- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشوید.



- سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- از تماس با افرادی که علائمی شبیه به آنفولانزا دارند خودداری کنید.
- حفظ فاصله یک متری با افرادی که علائم بیماری را دارند ضروری است.
- از تماس مستقیم با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.



- از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های شسته نشده بپرهیزید.

علائم ابتلا به کرونا



۲. سرفه



۱. تب



۴. سایر علائم

- ❖ لرز
- ❖ درد بدن
- ❖ گلودرد
- ❖ سردرد
- ❖ اسهال
- ❖ تهوع
- ❖ استفراغ
- ❖ آبریزش بینی



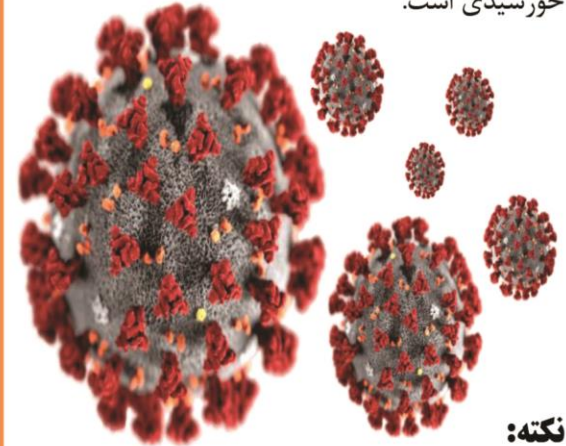
۳. تنگی نفس

اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید ، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب علائم فوق باشید..

کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت دربینی ، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از شکل آن گرفته شده است که هنگام تصویربرداری با استفاده از میکروسکوپ الکترونیکی شبیه یک تاج خورشیدی است.



نکته:

- ✓ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ویروس وجود ندارد.
- ✓ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض این ویروس می باشد.
- ✓ با این حال تحقیقات جهت شناسایی واکسن و کشف دارویی موثر در سطح جهان در حال انجام است.
- ✓ محققان توصیه می کنند که مراقبت های پیشگیری جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری بیشتر مورد توجه قرار گیرد.
- ✓ بیشتر اوقات علائم بیماری خودبه خود از بین می روند.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهید محلاتی تبریز



آموزش همگانی پیشگیری از ابتلا به کرونا

مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت

تبریز / خیابان راه آهن / فرسیده به میدان جهاد /
بیمارستان شهید محلاتی تبریز

در صورت مشاهده علائم:

- فعالیت های خارج از خانه را محدود کنید.
- فقط جهت دریافت مراقبت های پزشکی در محل کار ، مدرسه و مکان های عمومی حضور پیدا کنید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- در منزل ، خود را از دیگر افراد خانواده جدا کنید و در صورت امکان از حمام جداگانه استفاده نمایید.
- هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کنید.
- بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- علائم بیماری به ویژه تب خود را کنترل کنید.
- اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

فراموش نکنیم...



➤ از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید.



➤ در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.

➤ وسایل و ظروف شخصیتان را تمیز و استریل شده و جدا از دیگران نگهداری نمایید.

➤ هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.



➤ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

➤ هنگام بیماری در خانه بمانید.

