

نکاتی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

(NCoV-2019) ویژه عموم مردم

۱- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید، اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید .

(کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند) همیشه قبل و بعد از تهیه و مصرف غذا ، بعد از توالی ، خروج و ورود به منزل و محل کار ، دست هایتان را بشوید .



۲- هنگام سرفه یا عطسه ، با دستمال جلوی دهان و بینی خود را گرفته و بعد آن را درون سطل زباله در بسته یا پلاستیک در بسته بیندازید . در صورت نداشتن دستمال از بخش داخلی آرنج خود استفاده نمایید .



۳- از لمس چشم و صورت خود با دست های نشسته بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست ها و صورت خود را بشوید .

۴- تماس حداقل یک متری با دیگران را رعایت کنید به خصوص با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا دارند .

۵- از شرکت در تجمعات ، مهمانی ها و دورهمی های غیر ضروری ، سینما ، تأثیر ، اعتکاف و از روبوسی ، دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران اجتناب کنید .



۶- استفاده از ماسک برای عموم مردم ضرورتی ندارد ، ماسک برای افراد بیمار و مراقبین او توصیه می شود ؛ عمر مفید ماسک های یک لایه حدود ۲-۳ ساعت است و عمر مفید ماسک های فیلتردار N۹۵ بین ۸-۱۲ ساعت می باشد .

(ماسک N۹۵ به هیچ عنوان برای افراد بیمار توصیه نمی شود)

۷- افراد مبتلا به بیماری های شبه آنفلوآنزا باید در منزل استراحت کرده و در صورت نیاز مبرم به حضور در اماکن عمومی از ماسک استفاده کنند .

۸- در مکان های شلوغ ، وسایل حمل و نقل عمومی و هنگام استفاده از آسانسوراز لمس وسایل و سطوح بپرهیزید . در غیر این صورت از دست زدن به چشم ، دهان و بینی خودداری کنید و در اسرع وقت دستان خود را شسته و یا ضد عفونی کنید .

۹- در صورت استفاده از آسانسور ، روبروی یکدیگر نایستید.



مقدمه:

همشهریان عزیز ستاد پیشگیری از کرونا در شهرستان نیشابور در بخش های مختلف ، پیگیر مراقبت و کنترل بیماری های تنفسی ناشی از کرونا به منظور سلامت شهروندان است . در این زمینه دانشکده علوم پزشکی نیشابور با همکاری سایر ادارات و نهاد های مربوطه در حال اجرای نظام مراقبت بیماری کرونا طبق پروتکل های استاندارد می باشد . و از همه ظرفیت خود نسبت به آموزش عمومی ، تشخیص ، بیماریابی ، درمان و بستری بیماران دارای علائم تنفسی شدید استفاده کرده است . لیکن کنترل این بیماری با همراهی و همکاری همه شهروندان امکان پذیر است .

این روزها پیام های بسیاری راجع به کرونا می شنوید که برخی نادرست است و باعث اضطراب می شود . دسترسی به اطلاعات معتبر از طریق اخبار و اطلاعات وزارت بهداشت ، صدا و سیما ، دانشکده علوم پزشکی و پیوستن به پویش " مراقب هم باشیم " پیشنهاد ما است

توصیه می شود

در منزل بمانید و تا حد امکان فقط برای انجام کارهای ضروری با رعایت اصول بهداشتی از منزل خارج شوید .