



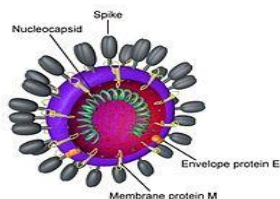
دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

معاونت بهداشت

## راه های پیشگیری از ابتلا به

### ویروس کرونا

(Ncov-۲۰۱۹)



## گروه هدف : ویژه عموم مردم

### ستاد پیشگیری از کرونا

زمستان ۱۳۹۸

۱۴- دخانیات ، به ویژه قلیان را کنار بگذارید .

۱۵- در صورت داشتن تنگی نفس یا دشواری تنفس با ماسک طبی ساده به مراکز بیماریابی و تشخیص افراد مبتلا به کرونا در نیشابور مراجعه کنید .

۱- کلینیک سرپایی بیمارستان ۲۲ بهمن ( پذیرش به صورت شبانه روزی ) شماره تماس : ۰۵۱۴۳۳۰۴

۲- مرکز خدمات جامع سلامت شماره ۱ شهری ( پذیرش تا

ساعت ۱۲ شب ) شماره تماس : ۴۲۲۵۴۵۶۳

۳- مجتمع کلینیک های بهداشتی ( پذیرش تا ساعت ۱۲ شب )

واقع در ابتدای خیابان شریعتی شماره تماس : ۴۳۳۴۰۰۳۴

۱۶- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار ۱۴ روز مراقب علائم: تب ، سرفه ، تنگی نفس ، لرز بدن ، درد بدن ، سردرد ، اسهال ، تهوع ، استفراغ و آبریزش بینی شدید باشید .

**باییم با خود مراقبتی از سلامت خود ، خانواده و جامعه**

**مان مراقبت کنیم. و برای کاهش اضطراب اخبار را فقط**

**از سایت های معتبر وزارت بهداشت پیگیری کنیم .**

منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۴۰۳۰ سامانه اطلاع رسانی

وزارت بهداشت یا ۰۵۱۴۳۳۳۲۶۰۴ گروه پیشگیری و مبارزه با

بیماریهای معاونت بهداشت تماس حاصل فرمایید .

آدرس گروه تلگرامی اطلاع رسانی دانشکده علوم پزشکی نیشابور:

<https://t.me/moraghebhambashim>

۱۰- از حضور در رستوران ها و اماکن غذا خوری بپرهیزید و یا از امکانات بیرون بر استفاده نمایید . در صورت حضور در رستوران ها و ... از لیوان های یکبار مصرف استفاده کنید . همچنین از قند های غیر بسته بندی استفاده نکنید .

۱۱- (۹) صفحه آلوده که پس از تماس با آنها باید در اولین فرصت دست ها را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید:

❖ صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ

❖ موس و صفحه زیر موس

❖ صفحه موبایل و گوشی تلفن

❖ صفحه کلید و دکمه های آسانسور

❖ صفحه کلید دستگاه های خودپرداز ( ATM )

❖ صفحه کلید دستگاه های کارت خوان

❖ زنگ اماکن عمومی و شخصی ( منازل )

❖ ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های ورود و خروج

❖ مهر یا استامپ

۱۲- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریتموت کنترل تلویزیون ، دستگیره درها ، گوشی همراه، نرده ها، کلیدهای برق، دکمه های آسانسور و سطوح را ضدعفونی کنید.

### طریقه تهیه محلول ضدعفونی کننده سطوح:

یک قاشق مرباخوری وایتکس در یک لیوان ۲۵۰ سی سی آب و برای سطوح حساس مانند تلفن همراه از الکل ۷۰ درجه استفاده کنید .

۱۳ - تغذیه صحیح مانند : مصرف میوه ها و سبزیجات به ویژه میوه و سبزی سرشار از ویتامین A ، C و D سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در مقابل ابتلا به ویروس ها مقاوم می کند.