



معاونت درمان وزارت بهداشت  
مدیریت درمان کرونا ویروس

## پمفلت آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (NCoV-2019) برای همراهان و افراد در معرض تماس با بیمار

۱- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار، ۱۴ روز مراقب این علائم باشید:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- لرز بدن
- درد بدن
- سردرد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- آبریزش بینی شدید

و در صورت ابتلا به این علائم، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۲- اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

۳- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید ( کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند).

۴- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشوید.

۵- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالایی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

۶- از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشوید و یا ضدعفونی نمایید.

۷- از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

۸- از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

۹- در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

۱۰- در مکان های عمومی، مراکز خرید و ...، در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.

۱۱- در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.

۱۲- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

۱۳- نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشوید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

- 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

۱۴- اشیاء و سطوحی که مرتب لمس می کنیم مانند ریموت کنترل تلویزیون، دستگیره درها، گوشی همراه و ... را تمیز و ضدعفونی کنید.

۱۵- از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.

۱۶- مصرف ویتامین C، میوه و سبزی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به کرونا ویروس مقاوم می کند.

۱۷- در صورتی که بیمار مشکوک به NCoV می تواند ماسک را تحمل نماید، باید ماسک طبی استفاده نماید.