

پیشگیری و مراقبت از بیماری کرونا در سالمندان

پیشگیری و مراقبت از کرونا در سالمندان به دلیل آسیب پذیر بودن این گروه سنی در برابر کرونا اهمیت زیادی دارد. بهترین راه پیشگیری از این بیماری قرار

نگرفتن سالمندان در معرض ویروس کروناست. همچنین رعایت نکات زیر توسط سالمندان باعث پیشگیری از این بیماری می‌شود که عبارت اند از:

- دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت حداقل ۴۰ ثانیه بشوید.
- دهان، چشم، بینی و سر و صورت را با دستان آلوده لمس نکنید.
- دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه با دستمال یکبار مصرف بپوشانید.
- از تماس با بیماران خودداری کنید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست لازم است برای کنترل بیماری کرونا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده شود.
- اشیاء و سطوحی را که اغلب لمس می کنید ضد عفونی کنید.
- در تجمعات انبوه حضور نداشته باشید.
- از ظروف شخصی استفاده نمایید.
- هنگام بیماری در منزل بمانید و از سایر افراد منزل فاصله بگیرید.
- از کشیدن سیگار و قلیان پرهیز کنید.
- همیشه قبل از خوردن غذا یا میوه دست‌هایتان را بشوید. دستمال و دستکش آلوده را به طریق بهداشتی دفع کرده و در سطل زباله بیندازید. از دست دادن و روبوسی کردن پرهیز کنید. در مکانهای شلوغ و حمل و نقل عمومی وسایل و سطوح را لمس نکنید یا دستکش یکبار مصرف داشته باشید. از تماس محافظت نشده با حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید.

