

# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

## با دست‌هایتان به مبارزه با میکروبها و ویروسها بروید

۱

بعد از استفاده  
از توالت، دست  
های خود  
را بشوید

شستن  
دست‌ها باید  
به مدت ۲۰ ثانیه  
طول بکشد

### مواقع ضروری برای شستن دست‌ها

میکروب‌ها به دست‌ها مرطوب راحت‌تر منتقل می‌شوند

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>قبل و بعد از لمس چشم، بینی و دهان یا مشکل پوستی؛ آکنه، جوش، آگزما</p>  | <p>قبل و بعد از تمرین ورزشی بازی یا کار</p>       | <p>قبل و در حین تهیه غذا، غذا خوردن یا نوشیدن</p>         | <p>بعد از مسافرت با وسایل نقلیه عمومی یا خرید</p>  | <p>قبل و بعد از تماس با دیگران، سطوح یا تجهیزات مشترک مثل ورزش در سالن</p>  |
| <p>قبل و بعد از لمس یک بیمار یا مجروح بستری، هرگونه زخم یا پانسمان</p>  | <p>بعد از دست زدن به آشغال خاک و ابزار کار</p>  | <p>قبل و بعد از مراجعه به مراکز درمانی و بیمارستان</p>  | <p>بعد از لمس حیوانات و زباله های حیوانات</p>    | <p>بعد از تمیز کردن حمام، دستشویی لباسشویی و تعویض ملحفه</p>              |

## چند گام برای استفاده صحیح از ماسک

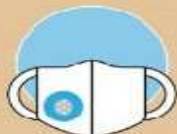
ماسک را روی بینی دهان و چانه خود قرار دهید.

۳



ماسک مناسب و استاندارد انتخاب کنید.

۲



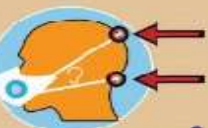
قبل از استفاده دست های خود را بشویید.

۱



اگر هوا از اطراف ماسک به بیرون نشت می کند با فیکس کردن کش ها آن را بر طرف کنید.

۶



سیم فلزی نازک لبه فوقانی ماسک را به آرامی روی بینی فشار دهید تا به صورت شما بچسبید.

۵



بعد از فیکس کردن موقعیت ماسک روی صورت، کش بالا را پشت سر و کش پائین را زیر گوش قرار دهید.

۴



درحین دم و بازدم چرخه تنفس را چک کنید.

۷

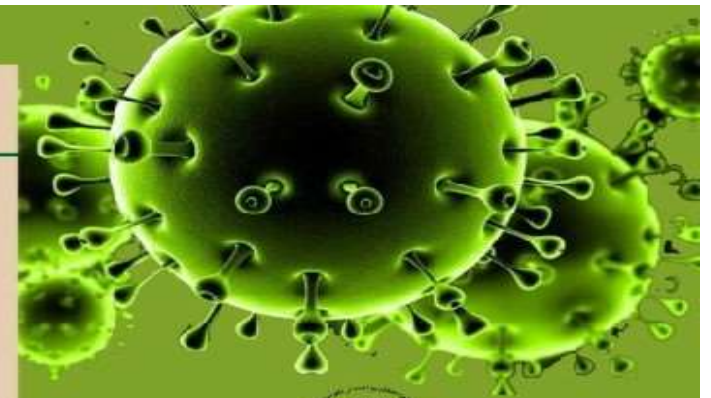


### نکات بهداشتی

- از دست زدن به ماسک استفاده شده بدون دستکش خودداری کنید.
- ماسک استفاده شده را در جیب و کیف خود قرار ندهید.
- ماسک را در نیلون قرار داده در سطل زباله بیاندازید.



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

## چطور از ماسک‌های یکبار مصرف استفاده کنیم؟

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

طبق دستورالعمل سازمان جهانی سلامت WHO

تنها راه صحیح پوشیدن ماسک‌های یکبار مصرف سه لایه به شکل زیر است

### لایه سفید رنگ

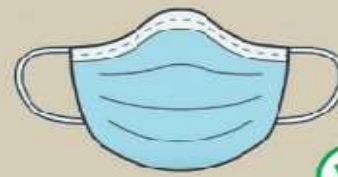
باید رو به داخل استفاده شود



- ضد آب است.
- در برخی مدل‌ها جذب کننده است.
- از خروج ترشحات و بزاق دهان جلوگیری می‌کند.

### لایه آبی رنگ

باید رو به بیرون استفاده شود



- ضد آب است.
- مانع رد شدن مایعاتی همچون خون یا سایر مایعات بدن می‌شود.

**نکته** | این روش استفاده، همگانی است و تفاوتی برای افراد بیمار و سالم ندارد.

## در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟

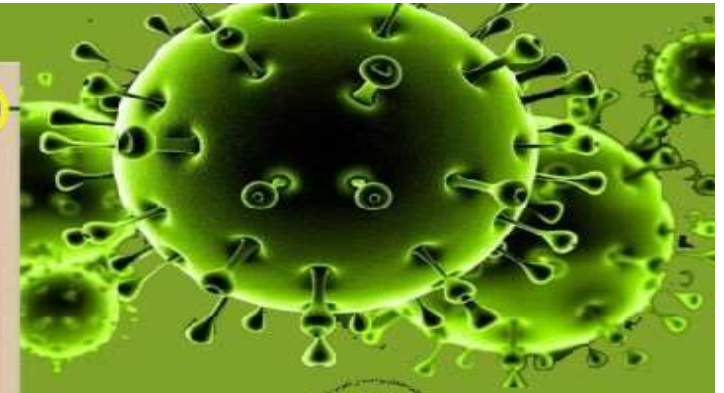
۲

- ۱ فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید. 
- ۲ به جز دریافت مراقبت‌های پزشکی به محل کار، مدرسه یا محل‌های عمومی نروید.
- ۳ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید. 
- ۴ خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید. 
- ۵ در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید. 
- ۶ در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.
- ۷ هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید. 
- ۸ بعد از سرفه و عطسه دستانتان را حداقل ۳۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. 
- ۹ با یک ماسک همواره صورتتان را بپوشانید.
- ۱۰ دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید. 
- ۱۱ از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان بادرست‌های شسته نشده پرهیزید.
- ۱۲ از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید. 
- ۱۳ علائم بیماری به ویژه تب‌تان را کنترل کنید. 
- ۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید. 

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا





# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

1

## چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت  
دست، اولین  
و مهمترین خط  
دفاع است

■ در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت nCoV-2019 وجود ندارد.  
■ بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در معرض ویروس کرونا است.



۹ اشياء و سطوحی که اغلب لمس می‌کنید را ضدعفونی کنید.

۱۰ در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۱۱ از لمس چشم و صورت خود به‌ویژه با دست‌های استریل نشده بپرهیزید.



۱۲ سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.



۱۳ از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

۱۴ ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.



۱۵ همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشویید.



۱۶ گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



۱۷ هنگام بیماری در خانه بمانید.



۱ دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۲ اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.



۳ دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

۴ از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.



۵ از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

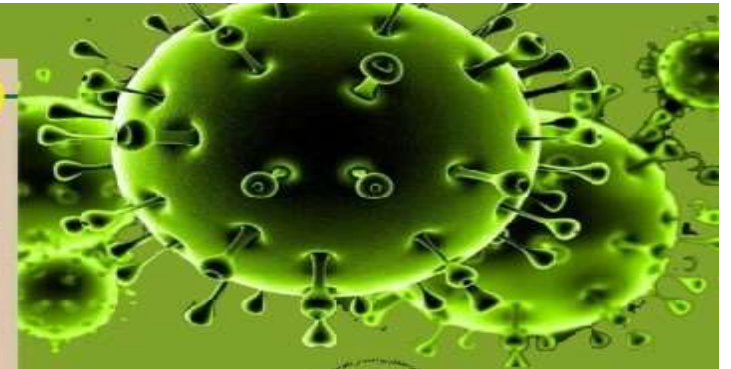
۶ در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



۷ فقط فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.



۸ هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

## ۴ در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟

بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار  
۱۴ روز مراقب این علائم باشید

برای پیشگیری  
از انتقال ویروس  
از ماسک  
استفاده کنید

بهداشت  
دست، نولین  
و مهمترین خط  
دفاع است



۱ | تب؛ دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.



۲ | سرفه



۳ | تنگی نفس یا مشکل در تنفس.

۴ | سایر علائم اولیه مانند:



- لرز
- درد بدن
- گلو درد
- سردرد
- اسهال
- تهوع
- استفراغ
- آبریزش بینی



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

نکته | اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

۱ فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.

۲ سایر اعضای خانواده باید در خانه یا محل دیگری بمانند.

۳ گر امکان پذیر نبود در اتاق دیگری بمانند.

۴ بازدیدکنندگان را محدود کنید.

۵ افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.

۶ مطمئن باشید که فضاهای مشترک در خانه از جریان هوای مطلوبی برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا یا باز گذاشتن پنجره.

۷ دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.

۸ هنگام تماس با خون، ترشحات بدن مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال و دستکش استفاده کنید.

۹ وسایل یکبار مصرف را بعد از استفاده دور بیندازید.

۱۰ هر روز سطوحی مانند پیشخوان، میز کار، وسایل حمام، توالت، تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.

۱۱ سطوح و لباس‌هایی که ممکن است خون یا ترشحات بدن روی آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.

۱۲ لباسشویی را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید.

۱۳ حین دست زدن به مواد آلوده، دستکش یکبار مصرف بپوشید.

۱۴ دستانتان را بلافاصله پس از برداشتن دستکش بشویید.

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است



## راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

## چگونه در سفر از نقاط آلوده به ویروس کرونا در امان بمانیم؟

۵



۸ از دست زدن به دهان و چشم و بینی بپرهیزید.



۱ تا آنجا که امکان دارد به سفر نروید.



۹ از ماسک برای پوشش دهان و بینی‌تان استفاده کنید.

۲ اگر دچار سرماخوردگی هستید یا تب دارید حتماً از مسافرت خودداری کنید.

۱۰ اگر در حین سفر مریض شدید خدمه سفر را در جریان بگذارید.

۳ از تماس نزدیک با همسفرانی که تب و سرفه دارند، خودداری کنید.

۱۱ از دست زدن به سطوح داخلی وسیله سفر مانند هواپیما بپرهیزید.



۴ دستهایتان را مرتب با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کنید.



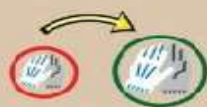
۱۲ ماسک، دستکش یکبار مصرف و ید الکلی همراه داشته باشید.



۵ ترجیحاً دستکش یکبار مصرف بپوشید.



۱۳ حتی المقدور غذای پخته بخورید.



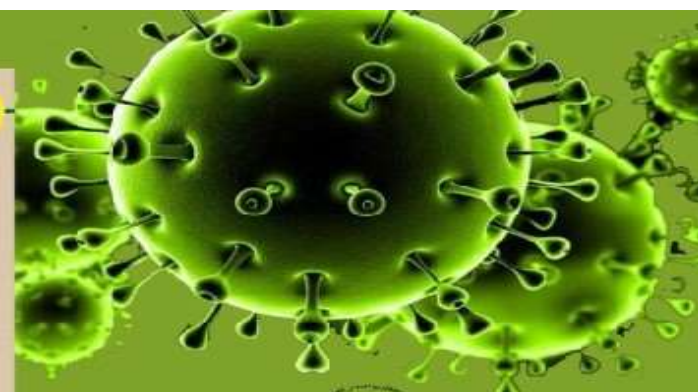
۶ مرتب دستکش یکبار مصرف را تعویض کنید.



۱۴ از سالم بودن گوشت مصرف شده مطمئن باشید.



۷ در ملاقات‌ها از دست دادن بپرهیزید.



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا



6

## از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-1

- خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

### آب میوه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

#### آب کلم



- سرشدر از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها
- منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب 6، مس و آهن
- ضرورت مصرف کلم همراه با جغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌هاست



#### آب کدو تنبل

- منبع خوبی از ویتامین آ ویتامین ب 6، ویتامین ای و روی

#### ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



- سرشدر از ویتامین ث
- برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.
- هم‌راهِ نعنای که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.



#### آب پرتقال

- گریپ فروت و لیمو
- منبع خوبی از ویتامین ث

#### آب گوجه فرنگی



- منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ

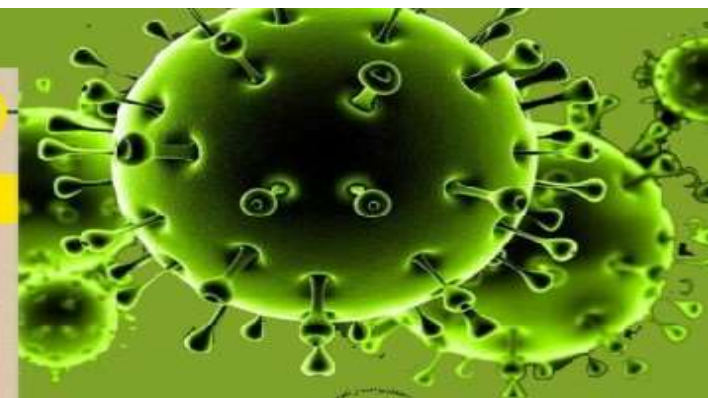
#### آب هویج



- منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا



# راهکارهای بهداشتی و پیشگیرانه از ویروس کرونا

V

## از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید - ۲

بهداشت دست، اولین و مهمترین خط دفاع است

### ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9 K A C B6 E D3

#### A منابع غذایی ویتامین



- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوانی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تن

#### K منابع غذایی ویتامین



- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار، کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

#### B9 منابع غذایی ویتامین



- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

#### C منابع غذایی ویتامین



- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پاپایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

#### E منابع غذایی ویتامین



- فندق، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

#### B6 منابع غذایی ویتامین



- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

#### D3 منابع غذایی ویتامین



- ماهی های یورت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر

- خط اول پیشگیری: رعایت **بهداشت فردی** و خصوصاً **بهداشت دستهاست**
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی **سیستم ایمنی** خود را بالا ببرید