

ویروس کرونا یا انسانی

- از 2 ساعت تا 9 روز می تواند عفونی بماند در دمای حدود 4 درجه سانتیگراد نسخه های خاصی از آن تا 28 روز زنده اند
- این ویروس در سرما و رطوبت ماندگاری بالتری دارد.
- کرونا ویروس های انسانی می توانند تا 9 روز بر روی سطوح بی جان در دمای اتاق (25 درجه سانتی گراد) آلوده باشند.

نحوه غیر فعال کردن کرونا ویروس ماده ضد عفونی کننده :

- ✓ (اتانول 71-62% الکل)
- ✓ پراکسید هیدروژن 2 با غلظت 0/5%
- ✓ سدیم هیپوکلرید 0/1% | زمان باقی ماندن روی سطح : یک دقیقه

- ✓ کلیه ویروسهای کرونا یا انسانی که تحقیقات روی آنها انجام شده تاثیر شستشو با این مواد و صابون را نشان دادند .
- ✓ محلول های دهان شویه بی اثر هستند.



شستشوی دست به شیوه صحیح و حد اقل در بازه 20 ثانیه انجام شود شست

و سر انگشتان فراموش نشود.

افراد پر خطر

افراد 22 تا 92 سال (همه گروه های سنی پر خطر)

در مردان و زنان به یک اندازه

افراد با بیماری زمینه ای پرفشاری خون ، دیابت ، قلبی عروقی و سرطان

شایعترین علامت

تب

خستگی

سرفه خشک

تنگی نفس

اسهال و تهوع (یک تا دو روز قبل از تنگی نفس)

اقدامات مهم

درمان حمایتی

تشخیص به موقع

ایزوله کردن بیمار

انجام پیشگیری در اطرافیان و مراقبین بیمار

ضد عفونی کردن یعنی : شستشو و پاک سازی

پس از هر تماس یا احتمال آلوده شدن با ریز

قطرات فرد مشکوک

ضد عفونی کردن منزل

- در و پنجره ها را برای چند دقیقه باز کنید تا هوای تازه وارد اتاق شود.
- از مواد شوینده آنتی باکتریال استفاده کنید .
- اسفنج های شستشو را میکروب زدایی کنید
- (وسایل شخصیتان) دسته کلید، کیبورد کامپیوتر، هندز فری و گوشیهای تلفن همراه را ضد عفونی کنید دقت داشته باشید این وسایل را حتما ابتدا خاموش و سپس ضد عفونی با الکل و پس از چند دقیقه روشن کنید
- شستشوی ملحفه ها، روختختی و روبالشیها را فراموش نکنید سرویسهای بهداشتی(حمام و توالت) را به صورت ویژه میکروب زدایی کنید
- حوله های دستشویی و حمام را میکروب زدایی کنید بهتر است از حوله های یک بار مصرف استفاده کنید
- مواد خوراکی و محتویات یخچال را نیز ضد عفونی کنید
- اسباب بازیهای بچه ها را ضد عفونی کنید
- سطل زباله مخصوص زباله های عفونی در اطراف بیمار باشد



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در پیشگیری عمومی بیماری تنفسی ناشی از کرونا ویروس جدید

- ماسک را جدا کنید و در یک سطل در بسته بیندازید و دستهای خود را با محلول ضد عفونی کننده یا آب و صابون بشویید .
- در مدت زمانی که ماسک بر روی صورت شما است اگر بطور اتفاقی آن را لمس کردید لازم است دستان خود را بشویید .
- اگر ماسک مرطوب شد یا قطرات بخار روی آن جمع شد ماسک را بایک ماسک جدید تعویض کنید .
- هر گز از ماسک دوبار استفاده نکنید و آن را در سطل درب دار بیندازید .
- وقتی این ماسکها را می پوشید لازم است بهداشت دست را رعایت فرمایید.

شناسنامه پمفلت	
موضوع	پیشگیری عمومی بیماری تنفسی ناشی از "کرونا ویروس جدید) nCoV2019-
تهیه کننده	مریم خان محمدی(سوپر وایزر آموزش سلامت)
تایید کننده علمی	دکتر مدنی - ملیحه آل ناصر
سمت	متخصص عفونی - سوپروایزر کنترل عفونت
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-COV19-07

منابع:

نسخه نهم راهنمای تشخیصی درمانی در کوید 19 وزارت

بهداشت

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir

➤ کفشهای خود را بشویید



استفاده صحیح از ماسک

- ❖ مهم است که ماسک را بطور صحیح بپوشید و صحیح دور اندازید
- ❖ نوار فلزی بالای ماسک را روی بینی خود قرار دهید
- ❖ کشها را دور گوشها محکم کنید یا بند های آن را پشت سر ببندید .
- ❖ مطمئن شوید که ماسک بینی دهان و چانه شما را بپوشاند .
- ❖ تا وقتی ماسک روی صورت شما است جلوی ماسک را لمس نکنید

برای برداشتن ماسک

- بدون تماس دست با قسمت جلوی ماسک اول بندهای پایین و سپس بندهای بالای ماسک را باز کنید یا کش آن را از پشت گوش بردارید.