

اقدامات لازم جهت پیشگیری از ۲۰۱۹-ncov

- محدودیت فعالیت های غیرضروری خارج از خانه و محل کار
- عدم استفاده از وسایل نقلیه عمومی و حضور در مکان های شلوغ
- رعایت بهداشت فردی مانند عدم اشتراک وسایل بهداشتی مانند حوله و ملحفه# جدا کردن وسایل شخصی مانند بشقاب و لیوان و استفاده از دستمال مواقع عطسه و سرفه و غیره
- شستن مکرر دست ها (شستشوی دست ها باید ۳۰ ثانیه حداقل باید طول بکشد) مخصوصا بعد از سرفه و عطسه و قبل از غذا خوردن
- استفاده از مواد ضدعفونی کننده دست ها
- عدم تماس دست نشسته با صورت چشم و بینی و دهان
- استفاده از ماسک در اماکن عمومی و درمانگاه ها و محل ویزیت و بستری بیماران تنفسی و در مواجهه با فرد بیمار
- الزام استفاده از ماسک برای فرد بیمار
- ماسک های معمولی طبی برای پیشگیری افراد عادی کافی می باشد و ماسکهای n۹۵ فقط برای کادر درمان بیمارستانی الزامی است
- عدم ملاقات فرد بیمار و در صورت ملاقات رعایت اصول زیر:
 - کوتاه بودن زمان ملاقات
 - استفاده از ماسک و دستکش
 - رعایت حداقل فاصله یک متر با بیمار
 - عدم تماس فیزیکی با بیمار مانند دست دادن
 - اجتناب از دست زدن به وسایل اتاق بیمار مانند دستگیره در لیوان بشقاب و کلید برق و غیره
 - بیمار حتما ماسک زده باشد

- ایزوله کردن بیمار در یک اتاق خصوصی و حداقل آمد و شدها

- دور نگهداشتن فرد بیمار از افراد مسن و بچه ها و بیمارانی که نقص سیستم ایمنی دارند

- گندزدایی (ضد عفونی) کردن سطوحی که در تماس با فرد بیمار بوده اند مانند میز و دستگیره در و کلید برق و نوشت افزار و غیره با گندزدهای مناسب

- ایجاد تهویه هوای مطبوع

- در صورت وجود علائم بیماری تنفسی مراجعه به پزشک

* ویروس کورونای جدید درمان و واکسنی ندارد و پیشگیری بهترین راه مقابله با آن می باشد.

- مرگ و میر این ویروس بیشتر در افراد مسن و افراد بیمار با ضعف سیستم ایمنی یا بیماری زمینه ای مانند بیماران کلیوی اتفاق می افتد و به همین دلیل جهت پیشگیری از ابتلا در این گروه ها اقدامات پیشگیری خیلی شدید و جدی بعمل آید.

با آرزوی موفقیت

دفتر مشاوره و سلامت