



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهداشت فردی

جلسه اول

زمستان ۱۳۹۹

آموزش پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

مقدمه

- کنترل اصلی بیماری کرونا باید با ارائه صحیح خدمات و اقدامات دقیق پیشگیرانه و رعایت پروتکل های بهداشتی صورت گیرد.
- ارائه آموزش های متناسب و اطلاعات صحیح به گروه های مختلف مردم باعث توانمند شدن جمعیت های مختلف در برابر بیماری کرونا می شود.
- با همراهی همه مردم اقدامات پیشگیرانه و کنترل بیماری کرونا می تواند صورت بگیرد.

رعایت نکات هنگام سرفه و عطسه

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

بهداشت دستها

- دستهایتان را مکرراً با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید ، اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید
- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشوید.
- در مکان های شلوغ و وسایل حمل و نقل عمومی از لمس و سایل و سطوح عمومی پرهیزید، در غیر این صورت دستان خود را شسته و یا ضدعفونی کنید

بهداشت دستها

- از لمس چشم و صورت خود با دستهای شسته نشده پرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشوید.
- از دست دادن با دیگران اجتناب کنید
- نه صفحات 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 زیر صفحه موس، صفحه موبایل و گوشی تلفن، صفحه کلید و دکمه های آسانسور، صفحات کلید دستگاه خود پرداز (ATM)، صفحه کلید دستگاه کارتخوان، زنگ اماکن عمومی و شخصی (منازل)، ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاههای ورود و خروج، مهر یا استامپ

رعایت نکات بهداشتی در آسانسور و مکانهای عمومی

- در مکان های عمومی، مراکز خرید، و در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سواپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید

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

رعایت نکات بهداشتی در مکانهای عمومی و رستوران ها

- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی درب دار استفاده شود و از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.
- حتی الامکان از حضور در رستورانها و اماکن غذاخوری بپرهیزید و یا از امکانات بیرون بر استفاده نمایید.
- در صورت حضور در رستورانها و ... از لیوان های یکبار مصرف استفاده نمایید.
- همچنین از قند موجود در قندان در مراکز پذیرایی استفاده نشود، مگر اینکه قندها بسته بندی شده باشد.

استفاده از ماسک

- استفاده از ماسک برای عموم مردم اجباری است

- از شرکت در تجمعات جداً پرهیزید و در صورت حضور در

محافل حتماً از ماسک استفاده کنید.

رعایت نکات بهداشتی در مواجهه با بیمار کرونایی

- از تماس نزدیک با افرادی که علائم سرماخوردگی یا شبیه آنفولانزا را دارند خودداری کنید.
- رعایت فاصله حداقل یک متر با افراد بیماری که سرفه می کند در پیشگیری از بیماری موثر است.
- افراد مبتلا به بیماری شبه آنفولانزا بایستی در منزل استراحت کرده و از حضور در اماکن عمومی و دست دادن و روبوسی کردن با سایر افراد خودداری کنند.
- از استفاده ظروف مشترک با افراد بیمار اجتناب شود.