



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی - درمانی آستان قدس  
معاونت بهداشتی دانشگاه

## پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا ویروس)

- برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.
- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می‌شود اعتماد نکنید.
- در کشور چین کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.
- میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیار کم است.
- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.
- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر: سرفه، آبریزش از بینی و تنگی نفس، از علائم بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.
- بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ قابل درمان است.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به‌طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصاً انگشت شست، کف دست و مچ دست) شسته شود.

- در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضدعفونی‌کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- به مسافرانی که عازم چین هستند توصیه می‌شود از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.
- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- پس از بازگشت از چین، در صورت داشتن علائم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (شستن دست و استفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.
- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.
- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد بپرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

**گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت استان**

**زمستان ۱۳۹۸**