

## پیام آموزشی

۱- انداختن آب دهان بر روی زمین باعث انتشار ویروس کرونا میشود، از انجام این کار جدا خودداری نمایید.

۲- در یک عطسه بیش از ۱۰۰ هزار قطره آغشته به انواع میکروب ها در هوا پخش میشود و این قطره ها حداقل یک دقیقه در محیط باقی میمانند اگر موقع عطسه جلوی دهان و بینی را نگیرید کسی که از این فضا عبور میکند ممکن است به بیماری مبتلا شود.

۳- از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود پرهیزید.

۴- حتما هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید. اگر دستمال به همراه ندارید، هنگام عطسه یا سرفه قسمت داخلی آرنج خود را در برابر دهان و بینی بگیرید تا دستانتان آلوده نشوند.

۵- هر فردی که دچار علائم کرونا شامل تب ناگهانی، سرفه و دردهای عضلانی شد باید از رفتن به سرکار و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی پرهیز کرده و سریعاً به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کند.

۶- ویروس در محیط اطراف و اماکن عمومی وجود دارد و تماس با سطوحی مانند دستگیره اتوبوس و تاکسی، صفحه کلید کامپیوتر و ... به راحتی شما را آلوده می کند. اگر دستانتان خود را به دستگیره درب یا اتوبوس و یا اشیای احتمالاً آلوده زده اید آن را هرگز به دهان، بینی یا چشم خود نزنید.

۸- سرایت ویروس فقط در ابتدای شیوع ارتباطی با پرندگان داشته سپس بلکه از انسانی به انسان دیگر منتقل میشود.

۹- در صورت بروز علائم تب، سرفه، گلو درد، درد بدن، سردرد، تب و لرز اسهال و استفراغ هر چه سریعتر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

- ۱۰- از تجمع در اماکن عمومی و رفت و آمد های غیر ضروری همانند، سینما، رستورانها، باشگاههای ورزشی، میهمانی های غیر ضروری پیشگیری نمایید.
- ۱۱- ویروس کرونا از راه سرفه، عطسه و دست زدن به اشیاء آلوده منتقل میشود.
- ۱۲- تنها راه جلوگیری از انتقال و ابتلا به ویروس کرونا شستشوی مرتب دستها میباشد.
- ۱۳- در صورت استفاده از سرویس بهداشتی (توالت) پس از اتمام کار سیفون را حتما بکشید.
- ۱۴- در صورت استفاده از توالت فرنگی قبل از کشیدن سیفون درب آنرا حتما بسته سپس سیفون را بکشید.
- ۱۵- تمام ترشحات و مایعات بدن فرد مبتلا به کرونا (حتی مدفوع) عامل انتقال بیماری میباشد.
- ۱۶- بهترین روش برای شستشوی دستها استفاده از آب گرم و صابون یا مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل بمدت ۱۵-۲۰ ثانیه میباشد.
- ۱۷- در هر بار عطسه یا سرفه باید از دستمال کاغذی استفاده و آنرا در ظرف زباله انداخته و سپس دستهای خود را بشوئید.
- ۱۸- اسباب بازی های کودکان را مرتب ضد عفونی نمایید.
- ۱۹- البسه و ملحفه بیماران مشکوک را با دستکش، جمع آوری و با مواد شوینده شسته و خشک نمایید
- ۲۰- ظرف غذا خوری بیماران را بدقت و جدا از ظرف سایر اعضا خانواده شستشو نمایید.
- ۲۱- در صورت استفاده بیماران از سرویس های بهداشتی و حمام، پس از هر بار استفاده، این مکان ها را ضد عفونی نمائید.
- ۲۲- از دست زدن و تماس با اشیاء و سطوحی که ممکن است آلوده باشند، مخصوصاً در اماکن عمومی به شدت بپرهیزید (مانند بوسیدن ضریح های اماکن مذهبی، دست زدن به میزهای کافی شاپها و رستورانها، دستگیره درب وسائل حمل و نقل عمومی، نرده ها و...)
- ۲۳- اگر با کسی در تماس هستید که سرما خورده است از دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با وی خودداری نمایید.
- ۲۴- از مراجعه غیر ضروری به مراکز بهداشتی و درمانی خودداری نمایید.
- ۲۵- از مراجعه غیر ضروری به مراکز دندانپزشکی، بینایی سنجی، شنوایی سنجی، اسپیر و متری

**خودداری نمایید .**

**۲۶- مصرف دارو فقط در صورت تجویز پزشک انجام پذیرد .**

**۲۷- مصرف داروها و گیاهان سنتی فقط میبایست توسط پزشک تجویز گردند .**

**۲۸- ملاقات بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا یا سرماخوردگی پیشگیری نمایید.**

**۲۹- در صورتیکه در محیط های بسته کار و فعالیت دارید حتما هوای تازه در محیط جریان داشته باشد .**

**۳۰- از سفرهای غیر ضروری خودداری نمائید .**

**۳۱- با توجه به نزدیک شدن به سال جدید فعلا از رفت و آمد در بازارها و مکانهای پر تجمع خودداری نمایید .**

**۳۲- در صورتیکه نیاز به سفر بین شهری یا داخل شهری دارید از وسایل نقلیه شخصی استفاده نمایید .**

**۳۳- در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی حتما دستکش ،ماسک یکبار مصرف استفاده نموده و بعد از استفاده حتما دستهای خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده شستشو نمایید .**

**۳۴- در صورت استفاده از دستکش از تماس دست با صورت و دهان و چشم خودداری نمایید .**

