

متن پیامک های ارسالی به عموم مردم:

- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، دست ها را مرتب با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند پرهیز کنید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بگیرید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، گوشت و تخم مرغ را قبل از خوردن کاملاً بپزید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، از تماس بدون محافظت با حیوان های وحشی یا دام ها زنده خودداری کنید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، در صورت بروز علائم بیماری، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، از حضور در مکان های شلوغ و عمومی تا حد امکان پرهیز کنید.
- ✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست شسته نشده پرهیزید.

✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، در تجمعات انبوه حتما از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.

✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا نگه دارید.

✓ برای کاهش احتمال آلودگی به کرونا، همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشوید.

✓ راه های انتقال کرونا ویروس ، افراد آلوده ، حیوانات آلوده ، اشیای آلوده و محیط آلوده می باشد.

✓ علائم ابتلا به ویروس کرونا ، تب بالا ، سرفه ، سستی و خستگی و مشکل در تنفس می باشد.

✓ بخش مشاوره بیماری های واگیر سامانه تلفنی ۱۹۰ برای پاسخگویی به سوالات مردم درباره ویروس کرونا راه اندازی شد.

✓ اگر دچار علائمی نظیر تب ، سرفه ، گلودرد یا تنگی نفس شده اید حتما به پزشک مراجعه کنید.

✓ افراد بالای ۶۰ سال، خانم های باردار ، افراد دچار نقص سیستم ایمنی ، افراد با بیماری های مزمن مانند دیابت ، فشار خون و... ، افراد با بیماری های تنفسی و آسم ، بیماران قلبی - عروقی، افراد پر ریسک در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا جدید هستند.

✓ ویروس کرونا جدید روی سطوح اطراف مانند دستگیره اتوبوس و تاکسی ، صفحه کلید کامپیوتر و... باقی می ماند ، حتما بعد از تماس سطوح دست ها را با آب و صابون یا ژل ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.

✓ از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده ، ماسک و دستکش در محیط خودداری کنید. (در سطل زباله درب دار) دفع گردد.

✓ استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود . حتما بهداشت دست و بهداشت تنفسی را رعایت کنید.

✓ توصیه می شود به طور مکرر سطوح و وسایل پر کاربرد را با محلول های ضدعفونی تمیز نمایید.

✓ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید ، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.