

ویژگی کرونا ویروس

خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است. این ویروس می تواند تا 14 روز در بدن فرد وجود داشته باشد و علامتی ایجاد نکند و در طی این مدت به دیگران انتقال یابد.

علائم ابتلا به ویروس

علائم شایع:

- تب بالاتر از 38 درجه سانتی گراد
- سرفه
- تنگی نفس

در موارد شدید بیماری:

- عفونت ریه (تنگی نفس شدید همراه با خس خس سینه و خلط فراوان

بیماری در چه کسانی شدیدتر است؟

- سالمندان
- افراد دارای بیماریهای زمینه ای (دیابت، قلبی و تنفسی و ...)
- خانم های باردار
- بیماران پیوندی و بیماران خاص (MS، ایدز و..)

چطور بیماری انتقال پیدا می کند؟

- دست زدن به وسایل آلوده
- تماس نزدیک به انسان مبتلا
- انتشار از راه هوا

راه های انتقال ویروس کرونا



از سلامت خود مراقبت کنیم

چطور از بیماری کرونا پیشگیری کنیم؟

به طور مداوم به خصوص در زمانی که بیرون از منزل هستید، حتی اگر فکر می کنید دستانتان تمیز است، آنها را با آب و صابون بشویید و یا از دستمال آغشته به الکل استفاده کنید.

- از تماس دست با چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از دست دادن و روبوسی جدا خودداری فرمایید.
- دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه با دستمال (ترجیحا) و یا داخل آرنج خود بپوشانید.
- فاصله حداقل یک متر را از همه ، مخصوصا افراد بیمار رعایت نمایید.
- دستمال کاغذی مصرف شده رادر سطل دارای درپوش و کیسه پلاستیکی دربسته قرار دهید

چطور ایمنی بدن خود را بالا ببریم؟

- میوه و سبزیجات تازه مصرف نمایید.
- مواد گوشتی و تخم مرغ را به طور کامل بپزید.
- از مصرف غذاهای آماده پرهیز نمایید
- خواب کافی داشته باشید(7-8 ساعت)

آیا برای محافظت از خود به ماسک نیاز داریم؟

استفاده از ماسک به تنهایی باعث محافظت نمی شود، حتما اصول بهداشت فردی را رعایت کنید.

صرفا در این موارد استفاده از ماسک توصیه می شود:

- زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید.
- از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می کنید.
- مبتلا به این بیماری هستید.



بیمارستان حضرت محمد رسول الله (ص) مبارکه

کرونا ویروس

در صورت مشاهده علائم بیماری چه کنیم؟

- سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- با توجه به این که کرونا ویروس جدید یک ویروس است، آنتی بیوتیک روی آن اثر ندارد و باید از خوردن آنتی بیوتیک خودداری نمایید.
- در خانه بمانید و کاملاً استراحت کنید.



چه مدت زمانی ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

- اطلاعات فعلی نشان می دهند که این ویروس تا ۹ روز بر روی سطوح، زنده می ماند.
- مواد ضد عفونی کننده می تواند ویروس را از روی سطوح از بین ببرد.
- روش تهیه محلول ضد عفونی کننده سطوح در منزل: ۹۸ قسمت آب + ۲ قسمت محلول وایتکس (مواد سفیدکننده موجود در بازار)

مهمترین کارهایی که باید انجام دهیم

- حتی المقدور از حضور در اماکن عمومی، پرجمعیت و فضای بسته خودداری کنید.
- در مساجد و نمازخانه ها مهر شخصی به همراه داشته باشید.
- حتی الامکان در تبادلات پولی روشهای الکترونیکی (اینترنت بانک) جایگزین استفاده از اسکناس شود.
- به محض ورود به منزل تلفن همراه خود را با مواد ضد عفونی کننده تمیز نمایید.

گروه هدف: بیماران

تهیه و تنظیم: خاتم شمس (کارشناس پرستاری)

واحد آموزش همگانی: تلفن ۵۲۶۷۲۲۲۲ داخلی ۳۱۴

کد محتوا: B۹۸۸

سایت اینترنتی بیمارستان: www.mrhos.mui.ac.ir

منبع: دستورالعمل کشوری کورونا ویروس جدید