

توصیه هایی در رابطه با ویروس کرونا (بیماری کوید ۱۹) برای عموم

اقدامات مراقبتی اولیه در برابر ویروس جدید کرونا

از آخرین اطلاعات در مورد شیوع ویروس کرونا که در وب سایت سازمان بهداشت جهانی و مراجع بهداشت ملی خود در دسترس میباشد آگاهی یابید. اکثر افرادی که به این ویروس آلوده می شوند به بیماری خفیفی مبتلا می شوند و بهبود می یابند اما ممکن است این بیماری برای بعضی افراد شدیدتر بروز کند. با انجام کارهای زیر از سلامتی خود مراقبت نموده و از دیگران نیز محافظت نمایید:

دستان خود را مرتب بشویید.

دستان خود را با دستمال حاوی الکل مکرر و بصورت کامل تمیز نمایید یا با آب و صابون بشویید.

چرا؟ تمیز کردن مکرر دستها با دستمال حاوی الکل و یا شستن مکرر آنها با آب و صابون ویروسهای روی دستان شما را میکشد.

حفظ فاصله با دیگران

بین خودتان و هر فردی که سرفه یا عطسه میکند حداقل یک متر فاصله را حفظ نمایید.

چرا؟ هنگامی که فردی سرفه یا عطسه میکند قطرات مایع کوچکی را از دهان یا بینی پراکنده میکند که ممکن است حاوی ویروس کرونا باشد. اگر در فاصله کمی از فردی که سرفه کرده است و احتمالاً بیمار است باشید ممکن است در هنگام تنفس این قطرات حاوی ویروس کوید ۱۹ را به درون ریه های خود بکشید.

از لمس کردن چشم، بینی و دهان خود خودداری نمایید.

چرا؟ دستها سطوح بسیاری را لمس میکنند و ممکن است به ویروس آلوده شوند و پس از آلوده شدن میتوانند ویروس را به دهان، چشم و یا بینی منتقل کنند. از این طریق ویروس میتواند وارد بدن شما شده و شما را بیمار کند.

روشهای تنفسی بهداشتی را رعایت کنید

اطمینان حاصل کنید که شما و اطرافیان تنفسی بهداشتی را رعایت میکنید. این بدین معناست که در هنگام عطسه و یا سرفه دهان و بینی خود را با آرنج خم شده و یا با دستمال می پوشانید. سپس دستمال استفاده شده را به سرعت دور بریزید.

چرا؟ قطره های ناشی از سرفه و عطسه ویروس را منتشر می کنند. با رعایت نکات بهداشتی تنفسی شما اطرافیان را از ویروسهای نظیر ویروس سرماخوردگی، آنفولانزا و کوید ۱۹ مصون میدارید.

اگر تب دارید، سرفه میکنید و مشکلات تنفسی دارید به سرعت بدنبال روشهای درمانی باشید

اگر احساس ناخوشی دارید در خانه بمانید. اگر تب دارید، سرفه میکیند و مشکلات تنفسی دارید قبل از هر چیز بدنبال روشهای درمانی باشید و دستورالعمل های مراجع درمانی محل اقامت خود را دنبال نمایید.

چرا؟ مقامات بهداشتی و درمانی محل اقامت شما بیشترین و بروزترین اطلاعات را در خصوص شرایط منطقه محل اقامت شما خواهند داشت. تماس به موقع با این مراجع به ارائه دهنده خدمات درمانی شما اجازه میدهد تا شما را به سرعت به مراکز درمانی مناسب راهنمایی نماید. این امر از شما محافظت نموده و همچنین مانع از گسترش ویروس می شود.

از توصیه های ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود آگاه شوید و از آنها پیروی کنید

از آخرین تحولات در مورد کوید ۱۹ آگاه شوید. از توصیه های ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و مراجع درمانی ملی خود در خصوص نحوه ی محافظت از خود در برابر ویروس کرونا پیروی نمایید.

چرا؟ مراجع درمانی محل اقامت شما بیشترین و بروزترین اطلاعات را در خصوص میزان انتشار ویروس کرونا در محل اقامت شما را دارند. بنابراین آنها به بهترین نحو در خصوص محافظت از خودتان در برابر ویروس کرونا به شما مشاوره میدهند.

اقدامات حفاظتی برای افرادی که اخیراً (۱۴ روز اخیر) در مرکز انتشار ویروس کوید ۱۹ بوده اند

از آنجا بازدید کرده اند

- دستورالعمل های ذکر شده در بالا را دنبال کنید.
- اگر احساس ناخوشی دارید حتی در صورت بروز علائم خفیفی مانند سردرد و ابریزش از بینی تا بهبودی کامل در خانه بمانید.
- چرا؟ جلوگیری از تماس با دیگران و مراجعه به مراکز درمانی ، به درمانگران این اجازه را میدهد تا موثر تر از شما و دیگران در برابر ویروس احتمالی کوید ۱۹ و سایر ویروسها مراقبت نمایند.
- اگر تب، سرفه و مشکلات تنفسی در شما شدیدتر شد سریع به پزشک مراجعه نمایید زیرا ممکن است به عفونت تنفسی و یا مشکل جدی تری مربوط باشد. پیش از هرچیز با درمانگر خود تماس حاصل نمایید و او را از مسافرت و یا هرگونه ارتباط با مسافران و یاملاقات در محل آلوده مطلع نمایید.
- چرا؟ تماس سریع به ارائه دهنده خدمات درمانی شما اجازه میدهد که شما را به سرعت به مناسب ترین مرکز درمانی راهنمایی نماید. این امر همچنین به عدم گسترش ویروس کوید ۱۹ و نیز سایر ویروسها منجر می شود.