

چه اقداماتی انجام دهیم تا دچار بیماری کرونا یا دیگر بیماریهای تنفسی ویروسی نشویم ؟

بهداشت دست ، اولین و
بهترین خط دفاع است.

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری ، قرار نگرفتن در معرض ویروس می باشد .

* اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضدعفونی کنید.



* در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

* از لمس چشم و صورت خود بویژه با دستهای استریل نشده بپرهیزید.

* سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.



* از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.



* ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.

* همیشه قبل از غذا دستهایتان را بشویید.



* گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

* هنگام بیماری در خانه بمانید.

* افراد سالخورده یا افراد مبتلا به بیماری مزمن قلب ، ریه ، کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.



* دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید .

* اگر آب و صابون ندارید ، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید .



* دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

* از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند ، خودداری کنید .



* از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید .

* در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.



* حفظ فاصله یک متری با کسانی

که علائم بیماری دارند ، ضروری است.



* هنگام سرفه یا عطسه ، دستمال جلوی دهان گرفته و

بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.