



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### محافظت از دیگران در صورت داشتن علائم تب و سرفه

(دستورالعمل شماره ۲/۱)

#### نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت گردد.

- ۱- دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع نمایید.
- ۲- مطلقاً به سر کار نروید.
- ۳- آرامش خود را حفظ کنید.
- ۴- حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- ۵- برای محافظت دیگران هیچوقت ماسک سه لایه را از صورت خود خارج نکنید.
- ۶- از ماسک N 95 مطلقاً استفاده نکنید.
- ۷- ترجیحاً در اطاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
- ۸- کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
- ۹- از وسایل شخصی، ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.
- ۱۰- لباس های خود را جداگانه بشویید. مکرراً دست های خود را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
- ۱۱- مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.
- ۱۲- از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
- ۱۳- پس از باز و بسته کردن شیرآلات، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان ایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
- ۱۴- در صورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
- ۱۵- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
- ۱۶- اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید مانند آشپزخانه و دستشویی تهویه مناسبی داشته باشند.
- ۱۷- تا حد امکان خود را مراقبت کنید و یا از فرد دیگری که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### محافظت از دیگران در صورت داشتن علائم تب و سرفه

(دستورالعمل شماره ۲/۱)

- ۱۸- از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
- ۱۹- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح مختلف مانند میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی را باید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشوید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشوید.
- ۲۰- تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده و همکاران و دیگران را در الویت مراقبت از خود قرار دهید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران