

سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قلبی، ریوی، کبدی و کلیوی و دیابت از گروه‌های پرخطر بیماری تنفسی هستند. علائم: سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی و تنگی نفس، بدن درد، گلودرد و....

پیشگیری:

- در صورت تماس با افراد دارای علائم تنفسی حتما از ماسک استفاده نمایید.
- در صورتی که ماسک آلوده شود و یا دارای نقایص مانند سوراخ یا شکاف باشد آن را سریعاً تعویض نمایید

از خود و دیگران در برابر بیماری محافظت کنید

منبع: WHO

پس از استفاده از سرویس بهداشتی		در تک تک موارد زیر دست‌ها را بشوئید:
هنگام مراقبت از افراد بیمار		پس از عطسه یا سرفه
زمانی که دست‌ها بطور واضح کثیف و آلوده هستند		مراحل قبل، حین و پس از تهیه و آماده سازی غذا
پس از تماس با حیوانات یا فضولات حیوانی		پیش از خوردن غذا

- قبل از زدن ماسک و پس از درآوردن ماسک دست‌های خود را بشوئید.
- ماسک های پزشکی فقط یکبار قابل مصرف هستند، بنابراین وقتی ماسک را از صورت جدا کردید، فوراً آن را درون سطل زباله قرار دهید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید. مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد
- در صورت عدم دسترسی به آب از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

دست های خود را به طور مرتب بشوئید

منبع: WHO

هنگامی که دست هایتان به وضوح کثیف است آنها را خوب با آب و صابون بشوئید

اگر آلودگی دست هایتان خیلی واضح نیست مدام آنها را با ضدعفونی کننده الکلی و یا با آب و صابون بشوئید

- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- مراقب علائم زیر باشید:
- تب (دوبار در روز دمای بدن را چک کنید)، سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، سایر علائم اولیه از جمله لرز، گلودرد، تهوع، استفراغ، اسهال، آبریزش بینی.

مراقب انتقال بیماری به دیگران باشید

منبع: WHO

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی تان را با دستمال کاغذی، آستین یا آرنج بپوشانید

دستمال کاغذی را پس از استفاده داخل سطل زباله در بسته ببندازید

هنگام مراقبت از افراد بیمار و پس از عطسه و سرفه دستانتان را بشوئید

- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.
- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.



دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی
(سرمایه‌دگی، آنفلوآنزا و کرونا ویروس)



بازنگری زمستان ۱۴۰۰

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

تأیید پزشک متخصص

کد: ۲۲۲

سایر موارد مهم در پیشگیری:

- بیمار در اتاق جداگانه با تهویه مناسب باشد.
- مادران شیرده در صورت ابتلا با توجه به ادامه شیردهی با اجازه پزشک، از ماسک استفاده نمایند و مرتب دستهای خود را بشویند.
- ✓ از تماس مستقیم با مایعات بدن به خصوص ترشحات دهانی و تنفسی و مدفوع بیماران خودداری شود.
- ✓ رعایت بهداشت فردی ضروریست (از ظروف مشترک، حوله، ملحفه، سیگار و قلیان و.... خودداری شود)
- ✓ شستشوی ظروف غذایی بیمار با آب داغ و مایع ظرفشویی توصیه می‌شود.
- ✓ به دلیل ایجاد ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن البسه و ملحفه های بیمار خودداری شود.
- ✓ توصیه به پیگیری درمان و مراجعه مجدد بیمار در صورت بروز علائم هشدارو در صورت مشاهده علائم تب، سرفه، تنفس دشوار به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

مشاور علمی: دکتر جواد موذن (متخصص بیماریهای عفونی)

منبع: دستورالعمل کرونا ویروس ۲۰۱۹ وزارت بهداشت

تهیه کننده: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

- توصیه می‌شود از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری شود، از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.
- در مکان‌های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

مراقب انتقال بیماری

به دیگران باشید

منبع: WHO

اگر به سرفه یا تب مبتلا هستید
از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید

در خیابان و مکان‌های عمومی
از بیرون انداختن آب دهان خودداری کنید

اگر تب، سرفه یا مشکلات تنفسی دارید
سریع نزد پزشک بروید