



آموزش به بیمار
پیام های آموزشی در خصوص بیماری های
تنفسی (کرونا)



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

۱۹- در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی، ازدست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.

۲۰- در هنگام سوخت گیری در جایگاه ها، حتی الامکان از خودرو خارج نشوید و اجازه دهید عملیات سوخت گیری توسط اپراتور جایگاه انجام شود، در غیر این صورت حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.



پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی

(سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کروناویروس)

۱- برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.

۲- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق فضای مجازی منتشر می‌شود اعتماد نکنید.

۳- در کشور چین کروناویروس جدید ۲۰۱۹ از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.

۴- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹ هستند.

۵- سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علائم بیماری کروناویروس جدید ۲۰۱۹ هستند. در کودکان و سالمندان می‌تواند همراه با تهوع و استفراغ دل درد باشد.

۶- از دست دادن و رویوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.

۷- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

۸- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.

۹- مدت شست‌وشوی دست‌ها حداقل به اندازه ۲۰ ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصاً انگشت شست، کف دست و میچ دست) شسته شود.

۱۰- در صورت عدم دسترسی به آب از ژل‌های ضد عفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.

۱۱- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

۱۲- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.

۱۳- به مسافرانی که عازم چین هستند توصیه می‌شود از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.

۱۴- از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
۱۵- از بیماران مبتلا به علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل ۱ متر فاصله داشته باشید.

۱۶- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنیم.

۱۷- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.

۱۸- در صورت داشتن علائم شبیه آنفلوآنزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.