



چگونه از خود و دیگران حفاظت کنیم؟

افراد مسن تر و افرادی که مشکلات پزشکی اساسی و شدید مانند بیماری‌های قلبی و تنفسی و یا دیابت دارند به نظر می‌رسد که در خطر بیشتری برای قرار گرفتن در شرایط پیچیده، هنگام ابتلا به بیماری کرونا قرار دارند.

دانستن نحوه شیوع

- در حال حاضر واکسنی برای پیشگیری از بیماری کرونا وجود ندارد.
- بهترین راه برای پیشگیری از بیماری، قرار نگرفتن در معرض ویروس است.
- باور کنونی بر این است که شیوع ویروس عموماً از شخص به شخص است.
 - ✓ بین افرادی که در ارتباط نزدیک با هم هستند (فاصله کمتر از ۱/۸۲ متر)
 - ✓ از طریق قطرات تنفسی ناشی از عطسه، سرفه و یا صحبت کردن فرد بیمار
 - ✓ این قطرات می‌توانند روی بینی یا دهان افراد نزدیک فرود آیند یا با تنفس به درون شش‌ها بروند.
- ✓ برخی تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کرونا ممکن است توسط افراد فاقد علائم بیماری شیوع پیدا کند.



هر شخصی باید

دستان خود را به کرات بشوید

- دستان خود را به کرات و با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به ویژه پس از حضور در یک مکان عمومی، فین کردن، عطسه و یا سرفه بشوید.
- اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. تمامی سطوح دست خود را ضدعفونی کنید و آن‌ها را به هم بمالید تا جایی که احساس کنید خشک شده‌اند.
- از لمس چشمان، بینی و دهان خود با دستان نشسته پرهیز کنید.



از ارتباط نزدیک پرهیز کنید

- از ارتباط نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید.
- تا حد امکان در خانه بمانید.
- بین خود و سایر افراد فاصله ایجاد کنید.
 - ✓ به خاطر داشته باشید که برخی افراد فاقد علائم قادر به شیوع ویروس هستند.
 - ✓ حفظ فاصله با دیگران به طور ویژه برای افراد در خطر بالا برای بیماری شدید مهم است.



دهان و بینی خود را با پوشش پارچه‌ای صورت هنگام حضور در کنار دیگران بپوشانید

- شما می‌توانید ویروس کرونا را حتی در صورت عدم احساس بیماری به دیگران منتقل کنید.
- هر شخصی که به اماکن عمومی مانند سوپرمارکت یا برای تهیه ملزومات از منزل خارج شود، باید از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کند.
- ✓ از پوشش‌های پارچه‌ای صورت نباید برای کودکان کمتر از ۲ سال، افراد دارای مشکلات تنفسی، غیرهوشیار، ناتوان و به طور کلی افرادی که قادر نیستند بدون کمک ماسک را بردارند، استفاده کرد.
- هدف استفاده از پوشش پارچه‌ای صورت، حفاظت از دیگران در صورت بیمار بودن شما است.
- از ماسک‌های صورت در نظر گرفته شده برای کادر درمان استفاده نکنید.
- به حفظ فاصله تقریباً ۱/۸ متری با دیگران ادامه دهید. پوشش پارچه‌ای صورت جایگزینی برای فاصله‌گذاری اجتماعی نیست.



جلوی عطسه یا سرفه خود را بگیرید

- اگر در محلی تنها هستید و پوشش پارچه‌ای صورت ندارید، همواره به یاد داشته باشید که با یک دستمال کاغذی هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرید و یا از داخل آرنج خود استفاده کنید.
- دستمال‌های استفاده شده را در سطل زباله بیندازید.
- بلافاصله دستان خود را با آب و صابون و به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نبود، دستان خود را با ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل پاک کنید.



پاکیزه و ضدعفونی کنید

- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را به صورت روزانه پاکیزه و ضدعفونی کنید. این امر شامل میزها، دستگیره‌های در، کلیدهای برق، پیشخوان‌ها، دستگیره‌ها، میزهای تحریر، تلفن‌ها، کیبوردها، توالت‌ها، شیرهای آب و سینک‌ها می‌شود.
- اگر سطوحی کثیف هستند، آن‌ها را تمیز کنید. از پاک کننده و یا آب و صابون پیش از ضدعفونی کردن استفاده کنید.



ترجمه و تنظیم: کوشا جعفریان