

### نکات کلیدی در پیشگیری فردی



### هدف و اهمیت قرنطینه خانگی چیست؟

هدف از قرنطینه خانگی، قرنطینه جسمی و فیزیکی، ممانعت از توقف و رفت آمد بیمار در جامعه، جلوگیری از بروز مبتلایان نسل دوم و سوم است. مادامی که شمار زیادی ناقل بدون عوارض یا بیمار بالقوه وجود داشته باشد، قرنطینه خانگی به عنوان یک انتخاب مهم، می‌تواند راه حل مشکلی باشد که نهادهای درمانی نمی‌توانند آن را حل کنند. در صورت بروز هر عوارضی، باید برای تشخیص و درمان به بیمارستان مراجعه کرد. در این مدت می‌توانید از فعالیت در رسانه‌های اجتماعی، پخت و پز، کتاب خواندن، نوشیدن چای و سایر فعالیت‌های غنی‌کننده اوقات فراغت استفاده کنید، تا کوئید ۱۹ توانایی گسترش خود را از دست داده و از بین برود.

### چه افرادی لازم است که در قرنطینه خانگی بمانند؟

- افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، سابقه مسافرت یا اقامت در وو هُن و شهرهای آلوده را داشته‌اند و یا در مناطقی که بیماران محلی ممکن است به آنجا رفته باشند حضور داشته‌اند.
  - افرادی که طی ۱۴ روز گذشته، با افراد مشکوک به این بیماری ارتباط نزدیک داشته‌اند
- اگر افراد فوق، علائم مشکوک در مورد ابتلا به کوئید ۱۹ را نشان دادند باید خود را در خانه قرنطینه کرده و در صورت بروز علائم مشکوک به پزشک مراجعه کنند.

### چگونگی قرنطینه در خانه

#### 👑 محیط قرنطینه

- فرد قرنطینه شده باید در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب زندگی کند. از تهویه مناسب مناطق مشترک منزل مانند آشپزخانه، حمام و غیره اطمینان حاصل شود (باز بودن پنجره ها).
- اعضای خانواده باید در اتاق مجزا زندگی کنند. اگر شرایط انجام این کار وجود ندارد، باید فاصله بیش از یک متر را با فرد قرنطینه شده حفظ کنند.
- محدوده فعالیت فرد قرنطینه شده و محدوده مشترک با سایر اعضای خانواده با بیمار را باید به حداقل رسانده، به ویژه از صرف غذا کنار فرد خودداری شود.
- نباید لوازمی همچون مسواک، حوله، کارد و چنگال، سرویس بهداشتی، ملافه و... با فرد قرنطینه شده به اشتراک گذاشته شود.
- از ملاقات فرد قرنطینه شده پرهیز شود.

#### 👑 مراقبت (پرستار بیمار)

- تعیین یک فرد سالم و فاقد بیماری مزمن برای پرستاری از فرد قرنطینه شده.
- پرستار باید هنگام حضور در اتاق فرد قرنطینه شده ماسک بزند.
- پرستار پس از تماس مستقیم با فرد قرنطینه شده یا ورود به اتاق قرنطینه، لزوماً باید بهداشت دست های خود را رعایت کند (قبل از تهیه غذا، قبل از صرف غذا، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و ...) اگر آلودگی قابل مشاهده ای روی دست ها وجود داشت حتماً با آب و صابون شسته شود.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

### 👑 ویروس زدایی

- هر روز با استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر لوازم اتاق خواب و روشور دستشویی را ضد عفونی کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی سایر البسه، لباس و رختخواب فرد قرنطینه شده را با آب گرم ۶۰ تا ۹۰ درجه سانتیگراد و مواد شوینده خانگی به صورت جدگانه بشویید.
- برای انجام این کار حتما از دستکش استفاده شود و قبل و بعد از آن دستها به خوبی شسته شود.





### ترشحات و فضولات

- ترشحات تنفسی: هنگام عطسه و سرفه، همه افراد باید از ماسک پزشکی یا دستمال کاغذی یا آستین لباس خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنند. بعد از عطسه و سرفه دست های خود را بشویید. دستمالی که مستقیماً جلوی دهان و بینی گرفته شده را دور بیندازید یا اگر قابل شست و شو می باشد باید به خوبی شسته شود.
- فضولات : هنگام تماس با دهان، ترشحات تنفسی، ادرار یا مدفوع فرد قرنطینه شده باید از دستکش یکبار مصرف اسفاده شود. فضولات فرد قرنطینه شده باید در کیسه ای جداگانه گذاشته درب کیسه را گره زده و به سطل زباله جداگانه انداخته شود و هنگام کشیدن سیفون و شستشوی سرویس بهداشتی درب آن را حتماً ببندیم.
- اشیاء آلوده: لوازم آلوده شده مانند دستکش ، دستمال کاغذی و ماسک ها باید در اتاق بیمار جمع شوند ، علامت گذاری شده و جداگانه دور ریخته شوند.
- ظروف غذاخوری: ظروف غذاخوری فرد قرنطینه شده باید علامتگذاری شود. نیازی به دور ریختن ظروف مورد استفاده او نیست، کافیسست بعد از استفاده با آب و مواد شوینده شسته شود.

### استانداردهای خروج از قرنطینه

- اگر بعد از ۱۴ روز علایمی از بیماری در فرد قرنطینه شده مشاهده نشد، فرد می تواند منطقه قرنطینه را ترک کند.
- در صورت وجود علایم مرتبط با بیماری باید به پزشک مراجعه کند.



### چه زمانی باید از ماسک استفاده شود؟

استفاده از ماسک: توصیه می شود هنگام ملاقات با مردم، رفتن به یک مکان عمومی، ورود به مکان های شلوغ یا سرپوشیده، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی و غیره، ماسک بپوشید.

استفاده نکردن از ماسک: در مکان های شخصی یا فردی میتوان از ماسک استفاده نکرد.

### از چه ماسکی باید استفاده شود؟

- برای عموم مردم ( بجز کادر پزشکی و کادر درگیر با بحران ) توصیه می شود ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کنند.
- برای کارمندان در مکان های پرجمعیت مانند بیمارستان ها، فرودگاه ها، ایستگاه های قطار، متروها، اتوبوس های عمومی، هواپیماها، قطارها، سوپر مارکت ها، رستوران ها و غیره و همچنین اعضای ارگان هایی همچون پلیس، نیروهای امنیتی، پیک ها و ... همین طور افرادی که در خانه دارای بیمار قرنطینه شده هستند، توصیه می شود از ماسک های جراحی پزشکی یا ماسک های محافظ ذرات مطابق با استانداردهای KN95/N95 و بالاتر استفاده کنند.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

ماسک‌های کاغذی ، ماسک‌های کربن فعال، ماسک‌های پنبه‌ای و ماسک‌های اسفنجی برای استفاده این افراد توصیه نمی‌شوند.

### استفاده درست از ماسک چگونه است؟

استفاده درست از ماسک‌های یکبار مصرف پزشکی / ماسک‌های پزشکی به شرح زیر است:

۱ گیره ماسک روی بینی قرار گرفته و لایه های ماسک به بیرون یا به سمت پایین تا میشوند.

۲ لایه های تا شده را برای پوشاندن دهان ، بینی، فک بالا و پایین باز می‌شوند.

۳ نوک دو انگشت خود را در امتداد نوار فلزی پل بینی از وسط به طرفین و به آرامی به سمت داخل فشار دهید تا جایی که نزدیک به پل بینی شود.

۴ ماسک را بصورت صحیح مرتب کنید تا ناحیه اطراف ماسک کاملاً به صورت بچسبد.

ماسک پزشکی استاندارد ۳ لایه دارد؛ لایه بیرونی دارای لایه مسدود کننده آب برای جلوگیری از ورود قطرات به ماسک است؛ لایه میانی دارای یک لایه فیلتر است ؛ از لایه داخلی در نزدیکی بینی و دهان برای جذب رطوبت استفاده می‌شود.

### آیا می‌توان از ماسک فیلتردار استفاده نمود؟

**بله** عامه مردم می‌توانند از ماسک فیلتردار استفاده کنند، چرا که زدن این نوع ماسک می‌تواند از استفاده کننده آن محافظت کند.

**خیر** افراد مضعون یا مبتلایان به این بیماری نباید از ماسک فیلتردار استفاده کنند، به این دلیل که فیلتر نمی‌تواند از پخش قطرات تنفسی به سمت بیرون جلوگیری کند.



### به چه مدت می‌توان از ماسک استفاده کرد؟ آیا حتماً باید از ماسک یکبار مصرف استفاده شود؟

در رابطه با عموم مردم، در شرایطی که با فرد مبتلا یا مشکوک به بیماری تماسی نداشته‌اید، می‌توان با توجه به میزان پاکیزگی ماسک مدت زمان مصرف را به اندازه مناسب افزایش داد و با در نظر گرفتن شرایط از آن دوباره استفاده کرد. حتماً باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دستها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد.

هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتماً باید به سرعت ماسک تعویض گردد.

### ماسکی که چندبار مصرف شده را چگونه نگهداری کنیم؟

اگر نیاز به استفاده چندباره از ماسک هست، می‌توان آن را در محل پاکیزه، خشک و دارای تهویه هوای مطبوع آویزان کرد یا در پاکت کاغذی تمیز که امکان عبور هوا را دارد، قرار داد.

لازم است که ماسک به طور جداگانه نگهداری شود، از تماس آنها با یکدیگر اجتناب گردد و استفاده کننده هر ماسک مشخص باشد. ماسک محافظتی استاندارد مصرف پزشکی را نمی‌توان شست و همچنین از مایع ضدعفونی کننده یا حرارت دهی و دیگر روش‌ها نیز نمی‌توان استفاده کرد. در ارتباط با سایر ماسک‌های غیرپزشکی مطابق دفترچه راهنمای ماسک عمل شود.

### چگونه ماسک مصرف شده را دور بیاندازیم؟

ماسک مورد استفاده توسط افراد عادی، ریسک پخش کردن ویروس کرونای جدید را ندارد، بعد از استفاده آن را داخل کیسه‌ی پلاستیکی گذاشته، درب کیسه را بسته و بر اساس دستورات دسته بندی زباله‌های زیستی عمل شود.

ماسک استفاده شده توسط افراد مشکوک به بیماری و پرسنل مراقبت و پرستاری از آنان، مانند زباله‌های بیمارستانی جمع آوری و رسیدگی شود. پس از دور انداختن ماسک، دست‌ها باید شسته شود.

### افراد باردار و کودکان چگونه ماسک انتخاب کنند؟

- بانوان باردار در پوشیدن ماسک محافظتی باید با در نظر گرفتن و توجه به شرایط خود، محصولی که از راحتی نسبی برخوردار باشد را انتخاب کنند.
- کودکانی که در مرحله‌ی رشد و نمو هستند و شکل صورتشان کوچک است، باید از ماسک محافظتی کودکان استفاده کنند.

### سالمندان و بیمارانی که با ماسک زدن احساس ناراحتی می‌کنند، چه کنند؟

سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی و سایر بیماری‌های مزمن، پس از ماسک زدن ممکن است احساس ناراحتی کنند، حتی ممکن است بیماری قبلی شدت پذیرد، این افراد باید از پزشک متخصص راهنمایی بگیرند.



### در زندگی روزمره آیا نیاز به پوشیدن دستکش می‌باشد؟

**لازم نیست:** عموم مردم در زندگی روزانه فقط کافیست تا به طور مرتب دست‌ها را بشویند.

**لازم است:** پرسنل پرستاری و درمان، افراد دارای تماس نزدیک، پرسنل امور حمل و نقل و دیگر کارکنان محل‌های پر رفت و آمد و شلوغ، بایستی به منظور کاهش ریسک انتقال از طریق تماس از دستکش استفاده کنند. اما استفاده از دستکش جایگزین بهداشت دست‌ها نمی‌شود و همچنان باید دست‌ها را به طور مرتب شست.



### در زندگی روزمره آیا نیاز به زدن عینک محافظ می‌باشد؟

**خیر** در زندگی و کار عادی، رسیدگی به بهداشت دست‌ها کافیست، اگر دست‌ها مرتباً شسته شوند و خصوصاً چشمان با دست‌ها آلوده لمس نداشته باشند، نیازی به زدن عینک محافظ نمی‌باشد.





### روش‌های ضدعفونی و ویروس زدایی کدامند؟

بر اساس «طرح تشخیص و درمان ذات الریه ناشی از کوئید ۱۹» (نسخه‌ی پنجم آزمایشی) «منتشر شده در چین»، ویروس نسبت به اشعه ماوراء بنفش و گرما حساس است. ۳۰ دقیقه دمای ۵۶ درجه سانتیگراد، دی اتیل اتر، اتانول (الکل) ۷۵ درصد، مواد ضدعفونی کننده دارای کلر، پراستیک اسید و کلروفرم و سایر حلال‌های چربی همگی می‌توانند به طور مؤثر ویروس را نابود کنند، کلرگزیدین نمی‌تواند به طور مؤثر ویروس را غیرفعال کند.

به دلیل اینکه در حال حاضر تأثیرگذاری روش‌های ضدعفونی دیگر نسبت به غیرفعال سازی ویروس کرونای جدید مشخص نشده، روش‌های دیگر ضدعفونی برای استفاده در ویروس زدایی ویروس کرونای جدید توصیه نمی‌شود.

### روش‌های ضدعفونی قابل اجرا در خانه کدامند؟

**ضدعفونی پوست:** پوست را می‌توان با مالیدن الکل روی آن یا غوطه‌ور کردن پوست در الکل، ضد عفونی کرد.

**ضدعفونی محیط خانه:** می‌توان با استفاده از الکل ضدعفونی یا مواد ضدعفونی کننده دارای کلر سطوح اشیا را پاک کرد.



## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

باید به ماده موثر مواد ضد عفونی کننده و شیوه استفاده بی خطر از آن توجه شود:

۱ الکل ماده‌ای قابل اشتعال است. برای ضد عفونی، الکل را در مساحت زیاد اسپری نکنید، در غیر این صورت غلظت اتانول در هوا ممکن است باعث آتش سوزی شود.

۲ در هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده حاوی کلر، به نسبت های رقیق سازی و غیره توجه کنید، به خصوص از مخلوط کردن با سایر ضد عفونی کننده ها خودداری کنید، زیرا ممکن است مقدار زیادی گاز سمی تولید کند. برای جلوگیری از این امر، مطابق با دفترچه راهنمای محصول از آن استفاده کنید.

مواد مقاوم در برابر حرارت: این وسایل را می توان با جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه ضد عفونی کرد.





### چه زمانی دست‌های خود را بشوییم؟

پس از بازگشت از یک مکان عمومی، پس از لمس لوازم عمومی، پس از عطسه و سرفه، پس از درآوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا، پس از لمس اشیاء آلوده.

### با چه موادی دست خود را بشوییم؟

با مایع دستشویی، آب جاری و صابون، یا مایع‌های ضد عفونی کننده دست حاوی الکل.



### دست‌ها را چگونه باید شست؟

- ۱ دست‌ها زیر جریان آب خیس شود.
- ۲ مقدار مناسب مایع دستشویی یا صابون را به صورت یکسان به کف، پشت، انگشتان و قسمت داخلی آن مالیده شود.
- ۳ دست‌ها با دقت به مدت ۱۵ ثانیه به صورت زیر به هم مالیده شود.
  - مالیدن کف دست‌ها و زیر انگشتان دو دست به یکدیگر.
  - مالیدن کف یک دست روی پشت دست دیگر.
  - کف دست‌ها را به صورتی که انگشتان دست از میان یکدیگر رد شوند به هم بمالید.
  - انگشتان یکی از دست‌ها را به داخل جمع کرده، پشت انگشت‌ها را به داخل دست دیگر بمالید.
  - مالش گردشی شست یک دست در کف دست دیگر و بالعکس.
  - مالش مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس.
- ۴ دست‌ها را زیر آب شستشو دهید.
- ۵ دست‌ها را با دستمال یا حوله تمیز پاک کنید.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

۱



۲



۳



۴



۵







### آداب سرفه

در هنگام سرفه یا عطسه ، با آرنج یا دستمال جلو بینی و دهان خود را بپوشانید. هرگز با دست جلوی دهان و بینی خود را نگیرید. سرفه و عطسه می‌تواند ویروس های زیادی را آزاد کند. در صورتی که سریعاً دست‌ها شسته نشود، باعث آلودگی مکان‌هایی مانند دستگیره درها، دکمه‌های آسانسور، نرده و صندلی‌ها و اشیاء دیگر خواهد شد. در این زمان، اگر کسی این قسمت های آلوده را لمس کرده و دستان خود را نشوید، با تماس دست آلوده با دهان ، چشم‌ها و بینی و ...، ویروس از طریق دست‌ها پخش خواهد شد.



## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

اما با پوشاندن صورت و بینی با استفاده از آرنج، ویروس روی سطح لباس پاشیده می‌شود و سطح اعضای بدن را آلوده نمی‌کند. در نتیجه اکیداً پیشنهاد می‌شود به آداب سرفه کردن توجه شود. در عین حال، تا قبل از شستن دست نباید سایر اعضای بدن خود را لمس کنید، به ویژه دهان، چشم، بینی و دیگر عضوهای دارای مخاط.



### آیا کوئید ۱۹ می‌تواند از طریق مدفوع منتقل شود؟

در حال حاضر، وجود اسید نوکلئید ویروس در مدفوع فرد مبتلا به کوئید ۱۹ مثبت اعلام شده، اما این امر برابر با انتقال از طریق مدفوع نیست. موشکافی بیش از حد این مسئله مفید نبود و باعث ترس عمومی است، در حال حاضر انتقال از ذرات معلق در هوا و سیستم گوارش و غیره واضح تر است، بهتر است برای احتیاط بیشتر طبق دستور عمل زیر عمل شود:

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

۱ قبل از خوردن غذا و پس از اجابت مزاج، به صورت استاندارد دستهایتان را بشویید

۲ پس از ورود به دستشویی و قبل از کشیدن سیفون، درب آن را ببندید.



### هنگام سوار آسانسور شدن لازم است ماسک بزنیم؟ زدن دکمه آسانسور خطرناک است؟

جریان هوا در آسانسورهای کابین دار بسیار کم است، پیشنهاد می‌شود که هنگام سوار شدن به آسانسور ماسک زده شود. ممکن است دکمه‌های آسانسور به ویروس آلوده باشد، با لمس آن احتمال ابتلا به ویروس وجود دارد؛ هنگام لمس دکمه آسانسور بهتر است که مستقیماً از انگشت دست استفاده نشود. اگر با انگشت دکمه آسانسور را لمس کردید، از لمس دیگر اعضای بدن خودداری کرده و به محض پیاده شدن از آسانسور دست‌هایتان را بشویید. دفعات استفاده از آسانسور را کاهش داده، برای تردد بین طبقات تا حد ممکن از پله استفاده شود، اما در مناطقی که بیماری شیوع زیادی ندارد و خطر ابتلا پایین است نباید آنچنان مضطرب بود، باید ماسک زد و فوری دست‌ها را شست.

### دستگاه تهویه هوا



### تهویه هوا را روشن کنیم یا نه؟

با روشن کردن تهویه هوای مرکزی، احتمال انتقال بیماری وجود دارد، در نتیجه در زمان شیوع، نباید از تهویه مرکزی استفاده کرد یا استفاده از آن را کاهش داد، هنگامی که می‌خواهید از تهویه هوا استفاده کنید باید به موارد زیر توجه کنید :

- ۱ همزمان از پنکه و فن تهویه استفاده شود.
- ۲ لازم است تهویه هوا ضدعفونی شود، باید تک تک اجزا ضدعفونی شوند.
- ۳ در بازه زمانی معین پنجره را باز کنید تا هوای داخل اتاق جریان داشته باشد.





### شیوه‌های پیشگیری از ابتلاء به کوئید ۱۹ در شرایط مختلف

#### اقامت در منزل



#### در منزل چگونه از کوئید ۱۹ جلوگیری کنیم؟

- استراحت منظم، ورزش به میزان کافی، خواب کافی.
- با رعایت عادات بهداشتی خوب می‌توان سلامتی را تضمین کرد: مداومت در شستشوی دست ، با دست کثیف
- چشم‌ها، بینی و دهان را لمس نکنید؛ هنگام سرفه و عطسه با دستمال جلوی بینی و دهان را بگیرید.
- عدم استفاده مشترک حوله توسط اعضای خانواده؛ حفظ پاکیزگی مبلمان منزل.
- هنگام اسکان در منزل به تهویه و جریان هوا توجه شود، حفظ بهداشت محل زندگی.
- هنگام کشیدن سیفون و استفاده از دستشویی درب آن را ببندید.
- ذخیره دماسنج، ماسک پزشکی یا ماسک KN95/N95 و مواد ضد عفونی آماده کنید.
- تا حد ممکن فعالیت های خارج منزل را محدود کنید.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

- تا حد ممکن از تماس نزدیک با بیماران با علائم تنفسی (مانند تب، سرفه یا عطسه و ...) پرهیز کنید.
- تا حد ممکن از هر گونه تجمع پرهیز شود، از حضور در فضا یا مکان شلوغ پرهیز شود.
- از تماس با حیوانات وحشی و دام و حیوانات اهلی پرهیز کنید.
- به علائمی مانند تب، سرفه و ... به صورت ویژه توجه کنید،

### خوردن دمنوش ها، ریشه و سمه یا بخور سرکه می تواند از ابتلاء ویروس کوئید ۱۹ جلوگیری کند؟

دمنوش ها و ریشه و سمه تأثیری بر ویروس کوئید ۱۹ نداشته و بخور سرکه نیز شیوه زدودن کوئید ۱۹ نیست.

### اقدامات احتیاطی برای رژیم غذایی چیست؟

- عدم استعمال گوشت فاسد حیوانات و فرآورده‌های تولید شده از آن .
- گوشت پرندگان تازه را از منابع رسمی خریداری کنید و تخم مرغ، شیر و مرغ را کاملاً بپزید.
- استفاده از تخته های برش و ابزار برش جداگانه برای مواد غذایی خام و پخته شده و شستشوی دست هنگام کار کردن با هر کدام از آن.
- گوشت را حتی در مناطق شیوع بیماری پس از پخت کامل می‌توان میل کرد.
- به رژیم غذایی و تغذیه متعادل توجه کنید.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

### آیا محصولات خریداری شده از سوپرمارکت نیاز به ضدعفونی دارند؟

لازم نیست. فقط بلافاصله دستان خود را بشویید. لمس اشیای آلوده شده به ویروس کوئید ۱۹ ممکن است باعث سرایت بیماری به داخل بدن شود. همچنین اگر تماسی [بین دست] با چشم، دهان و بینی ایجاد شود، ممکن است باعث انتقال غیرمستقیم ویروس شود. از آنجا که زمان زنده ماندن ویروس کوئید ۱۹ در خارج از بدن زمان کوتاهی است، احتمال آلوده کردن اقلام توسط بیماران بسیار کم است پس نیازی به نگرانی بیش از حد نیست.

### آیا غذای بیرون سالم و ایمن است؟ آیا به ضدعفونی احتیاج دارد؟

به طور کلی غذای آماده بی خطر است، اما باید یک فروشگاه معتبر انتخاب و خرید کنید. تنها از این طریق می‌توان اطمینان حاصل کرد که خوردن گوشت طبق اصول بهداشت و قرنطینه بوده علاوه بر آن به روش سالم تهیه شده است.

در ضمن اگر نگران خطر تماس و یا سرایت ویروس در حین تحویل غذا از پیک هستید، می‌توانید از او بخواهید که بسته را پشت در بگذارد و سپس خودتان بسته را بردارید. حتما پس از باز کردن بسته، دستان خود را بشویید سپس غذا را میل کنید.





### آیا حمام آب گرم و تعریق می‌تواند باعث از بین رفتن ویروس کوئید ۱۹ شود؟

ویروس کوئید ۱۹ در دمای ۵۶ درجه سانتی‌گراد پس از ۳۰ دقیقه از بین خواهد رفت. هنگام استحمام و تعریق امکان رسیدن به این درجه حرارت و چنین مدت زمانی وجود ندارد. همچنین این دمای آب برای استحمام بیش از حد زیاد است. استحمام در این دما به مدت طولانی برای بدن مضر است و ممکن است سبب ایجاد مشکلاتی از قبیل سرگیجه، تپش قلب، ضعف و در مواردی بی‌هوشی فرد شود. با این وجود، استحمام عادی و منظم می‌تواند خطر بیماری را کاهش دهد.

مشاهده بیمار در  
مجتمع مسکونی



### آیا امکان وجود ویروس روی وسایل عمومی مانند نرده راه‌پله و سایر تجهیزات مجتمع وجود دارد؟

این ویروس ممکن است بر سطوح این وسایل عمومی وجود داشته باشد، از این رو از تماس با این وسایل خودداری کنید و همچنین از تماس دست آلوده با بینی و دهان خود جلوگیری کنید و از مالش چشمان خود بپرهیزید. در صورت تماس در اسرع وقت دست و صورت خود را بشویید. مسئولان باید تمیز و ضدعفونی کردن اماکن و وسایل عمومی را در اولویت قرار دهند.

### بیرون رفتن



#### مواردی که هنگام بیرون رفتن باید به آن توجه شود کدام است؟

- در مکان‌های عمومی، مخصوصاً جاهایی که تراکم جمعیت وجود دارد باید از ماسک استفاده شود.
- در صورت امکان، پیاده، با دوچرخه یا وسیله نقلیه شخصی بیرون بروید.
- از تماس با افرادی که علائم تب یا سرفه دارند پرهیز شود، در صورت برخورد فاصله ۱ متری رعایت شود.
- هنگام سرفه و عطسه، با استفاده از دستمال یا آرنج صورت و بینی را بپوشانید. (برای مشاهده جزئیات به «سرفه» در صفحه ۲۰ مراجعه کنید).
- تماس با وسایل را در امکان عمومی کاهش دهید.
- از تماس دست آلوده با بینی و دهان و همچنین مالش چشم پرهیز کنید.
- مداومت در شستشوی دست‌ها، میتوانید از ضدعفونی کننده های دست حاوی الکل و پدهای الکلی ضدعفونی کننده استفاده کنید.
- به هنگام شیوع بیماری، تا حد امکان از شرکت در هر گونه تجمع پرهیز کنید.

### هنگام خروج از خانه باید به چه چیزهایی توجه کنیم؟

لباس‌های رویی خود را به صورت عادی در آورده ← آن را در ورودی منزل آویزان کنید (یا در محلی که تهویه هوا به خوبی صورت می‌گیرد) ← ماسک را بردارید ← دست‌های خود را بشویید ← زمان استحمام خود را از قبل خواب به بعد از ورود به منزل تغییر دهید. اگر این کارها را انجام دهید، احتمال ابتلا به کرونا ویروس جدید کم خواهد شد.

توصیه می‌شود لباس‌های بیرونی را در مکانی خاص در ورودی منزل آویزان کنید و آن‌ها را با لباس‌های تمیز در یکجا قرار ندهید. اگر با شخصی بیمار برخورد نداشتید، احتمال وجود آلودگی ویروس بر روی سطح لباس شما کم است؛ با این وجود احتمال دارد مقدار زیادی گرد و غبار روی لباس شما باشد پس توصیه نمی‌شود آنها را به اتاق خواب ببرید.

### چگونگی انجام اقدامات حفاظتی هنگام ورزش در خارج از منزل

هنگام شیوع بیماری سعی کنید از رفتن به فضاهای سرپوشیده پرتردد، از جمله سالن‌های ورزشی خودداری کنید.  
از فعالیت‌های خارج از منزل و رفتن به مکان‌های شلوغ جلوگیری کنید.  
برخی از فعالیت‌های بدنسازی را می‌توان در خانه انجام داد، مانند ایروبیک، یوگا و غیره.



## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

### هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در شهر باید به چه مواردی توجه کرد؟

به پوشیدن ماسک توجه ویژه‌ای داشته باشید، بعد از لمس مکان‌های عمومی و وسایل دیگر، دست‌های خود را بشویید.

### هنگام سوارشدن چند نفر در یک خودرو چگونه باید از خود مراقبت کرد؟

افراد حاضر در ماشین باید ماسک گذاشته، مکالمات را کاهش دهند، به آداب سرفه کردن توجه کنند و پنجره‌ها را تا حد امکان جهت تهویه هوا باز بگذارند.

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

اگر شخصی مشکوک به بیماری باشد، فضای داخلی خودرو باید بعد از پیاده شدن آن شخص کاملاً ضدعفونی شود.

### هنگام پرواز با هواپیما و یا استفاده از قطار باید به چه نکاتی توجه کرد؟

هنگام ورود یا خروج از ایستگاه حتماً با کارکنانی که دمای بدن افراد را اندازه گیری می‌کنند همکاری کنید. وعده های غذایی را کاهش دهید، سعی کنید از برداشتن ماسک خودداری کنید؛ از تماس مکرر دست‌ها با دهان، بینی و چشم‌های خود پرهیز کنید؛ هنگام عطسه یا سرفه کردن، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین لباس خود بپوشانید. در راه، فاصله ایمنی از دیگران را حفظ کنید و به سلامتی مسافران اطرافتان توجه جدی داشته باشید.

### محل کار



### آیا استفاده از آسانسور خطرناک است؟

برای جزئیات بیشتر به صفحه‌ی ۲۲ بخش مربوط به "آسانسور" رجوع کنید.

### هنگام رد و بدل کردن مدارک چه نکاتی را رعایت کنیم؟

هنگام رد و بدل کردن مدارک و فایل‌های اداری ماسک بزنید، بهتر است پس از آن دست‌های خود را بشویید.

### آیا موبایل، تلفن ثابت و کیبورد کامپیوتر باید ضدعفونی شوند؟

لوازم و تجهیزات اداری باید به صورت دوره‌ای ضدعفونی شوند. می‌توان با کشیدن یک پنبه‌ی آغشته به الکل بر روی گوشی موبایل، تلفن ثابت، کیبورد کامپیوتر و غیره آن‌ها را ضدعفونی کرد (برای جزئیات بیشتر به صفحه‌ی ۱۵ بخش مربوط به «ویروس زدایی» رجوع کنید).

## نکات کلیدی جهت مبارزه با کرونا

### هنگامی که چند نفر در یک دفتر با هم کار می‌کنند چه اقداماتی برای پیشگیری لازم است؟

- از پاکیزگی و نظافت محل کار اطمینان حاصل کنید. هوای اتاق باید مداوم در جریان باشد.
- بهتر است که هنگام رفت و آمد در فضاهای مشاع اداره، اگر از امن بودن فضا برای انتقال ویروس اطمینان ندارید، از ماسک استفاده کنید.
- در دوره‌ی شیوع، از سیستم تهویه‌ی هوای مرکزی استفاده نکنید و یا استفاده از آن را کاهش دهید. هنگام ضرورت در استفاده از سیستم تهویه‌ی هوا، همزمان یک هواکش روشن کنید. لوازم و سیستم تهویه‌ی هوا باید به صورت دوره ای شسته شوند.
- هر روز به طور مرتب در و پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به جریان بیفتد و تهویه شود.
- مرتب با مایع ضدعفونی کننده دستگیره در، لوازم و تجهیزات اداره را ضدعفونی کنید.
- به پاکیزگی دستان خود توجه بیشتری داشته باشید. در تمامی اماکن باید شیر آب، مایع دستشویی و دستمال توالیت تعبیه شود. خود را به شستن مداوم دست‌هایتان عادت دهید.
- اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه‌ی خشک، درد سینه و غیره در شخصی تشخیص داده شد، آن شخص باید به صورت موقت از حضور در محل کار خودداری و برای دریافت درمان‌های لازم اقدام کند. برای جزئیات بیشتر به صفحات ۴۶ تا ۴۸ بخش مربوط به «مراجعه برای درمان» رجوع کنید.





### هنگام شرکت در جلسات باید ماسک بزنیم؟

- از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
- هنگام گفت و گو فاصله خود را با مخاطب رعایت کنید.
- پنجره‌ها را باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود.
- تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.
- زمان جلسات را کنترل کنید.