

نکاتی که با آن ها کرونا را ریشه کن می کنیم

اگر تمام قدم های زیر را با کمک همدیگر رعایت کنیم مطمئن باشید این ویروس را از خانواده و مردم کشورمان دور خواهیم کرد:

اولین قدم : از خانه بیرون نرویم!

قطعی ترین و حتمی ترین راه جلوگیری از ابتلا به این ویروس و از آن مهم تر ریشه کن کردن این ویروس از کشور عزیزمان ماندن در خانه های مان است زیرا این ویروس به حدی قدرت انتقال بالایی دارد که طبق گزارشات در یک مهمانی ۲۰ نفره با وجود یک فرد ناقل که کاملاً بی علامت بود ۱۹ نفر دیگر مبتلا گردیدند و کار بعضی از آنها به کما کشید!!!! پس به خاطر جان عزیزانمان و کسانی که دوستشان داریم بیرون نرویم.

سوال ؟ اگر کار خیلی ضروری داشتیم که حتماً باید برویم چه کار کنیم ؟

جواب : قدم دوم و نکات آن

قدم دوم : تجمع تماس نزدیک ممنوع!

۱) به جاهای شلوغ و متراکم نروید.

۲) حتماً از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.

۳) اگر عطسه یا سرفه کردید حتماً با آستین لباس خود جلوی ترشحات را بگیرید.

۴) از تماس محافظت نشده با حیوانات جلوگیری کنید.

۵) از وسایل حمل و نقل عمومی اکیداً خودداری کنید.

۶) از تماس دست ها به چشم و صورت خود بپرهیزید.

قدم سوم : ورود به محل کار و خانه

۱) پس از در آوردن دستکش خود سریعاً دست ها را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید و کل سطح دست ها را بشویید و نه به صورت نقطه ای

۲) در دسترس نبودن آب و صابون از مایعات ضد عفونی کننده دست استاندارد همانند محصول ضد عفونی کننده



چه ماسکی استفاده کنیم؟ و چه قدر در پیشگیری تاثیر دارد؟

به طور کلی و برای افراد عادی و بدون علامت سرماخوردگی، استفاده از ماسک توصیه نمیشود. مگر اینکه این افراد در محیطهای شلوغ (مترو، اتوبوس، نماز مساجد، همایش) مراجعه داشته باشند.

برای افراد دارای علائم سرماخوردگی ماسک ساده یکبار مصرف (جراحی) توصیه میشود. ماسک های فیلتردار هم برای افراد عادی توصیه نمی شود. این ماسکها برای پرسنل درمانی (پزشکان، پرستاران) و... در حین معاینه یا انجام اقدامات خاص پزشکی با بیماران مشکوک صرفاً استفاده می شود.

اگر شک کنیم اطرافیانمون کرونا دارند چه کار کنیم که خودمان مبتلا نشیم؟

باید مراقبتهای زیر را انجام دهید:

• رعایت فاصله حداقل ۱.۵ تا ۲ متر با افراد

• غذا در ظرف مشترک نخوریم

• توصیه به خوردن مایعات گرم و استراحت

• جداسازی محل خواب

• جاهای مشترک در خانه مانند آشپزخانه باید تهویه مناسب داشته

باشه، از طریق بازکردن پنجره و ایجاد جریان ورود و خروج هوا

• خرم آباد - بیمارستان های ریفرال • دانشگاه علوم پزشکی لرستان خرم آباد -

بیمارستان شهدای عشایر خرم آباد - خرم آباد خیابان انقلاب - تلفن : ۰۳۳۲۳۶۴۰۱ الی ۴

چند نکته ضروری!

۱) چهارشنبه سوری و پنجشنبه آخر سال را به هیچ وجه از خانه خارج نشوید.

۲) دید و بازدید سال نو را تلفنی و از طریق شبکه های مجازی انجام دهید.

۳) در مجالس ترحیم شرکت نکنید.

۴) مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم در روز توصیه می شود.

۵) زمان خرید شما کارت بکشید و رمز را فروشنده وارد کند.

توجه

ضمن تشکر از نیروهای جهادی هیات ام الشهدا (س) مسجد اما علی (ع) که زحمت ضد عفونی کردن محیط را کشیدند با توجه به محدودیت ها، این عزیزان هر روز نمیتوانند کار ضد عفونی را برای محله شما انجام دهند پس از شما خواستاریم که با مواد ضد عفونی کننده مناسب هر روز منازل خود را ضد عفونی کنید.

نویسنده :
رضا یوسفوند
طراحی :
نوید کاظمی

دانشکده علوم پزشکی لرستان

DR. NADPHI ARTWORK

ستاد دانشجویی تولید محتوا مبارزه با کرونا

سوال : چه هنگامی به مراکز درمانی مراجعه کنیم ؟

جواب : در صورت احساس علائم بیماری کرونا شامل تب - سردرد - سرفه خشک - تنگی نفس می توانید با شماره ۱۹۰ تماس حاصل فرمایید و در صورت صلاحدید به مراکز درمانی مراجعه کنید

نکته مهم : به خاطر علائم ضعیفی مثل سردرد ضعیف و یا گلو درد ضعیف به بیمارستان مراجعه نکنیم زیرا طبق آمار مراکز تحقیقاتی ووهان چین ۴۱ درصد بیماران به خاطر مراجعه نابجا به بیمارستان مبتلا شده اند

رعایت نکات زیر در حین رفتن به بیمارستان واجب است :

۱) بیماران و همراه او حتماً از دستکش و ماسک استفاده کنند

۲) همراه بیمار آمار دقیق افراد در ارتباط با بیمار را به بیمارستان ارائه دهد

۳) کل افراد خانواده و افراد مرتبط با بیمار خود را در خانه قرنطینه کنند

نکته ۱: همانطور که دیدیم قدم اول از بقیه قدم ها ساده تر و راحت تر است به خاطر عزیزانمان از خانه بیرون نرویم .

نکته ۲: هر جایی که خواستیم برویم دستورالعملها را رعایت کنیم و مطمئن باشیم با رعایت این نکات هرگز به این بیماری مبتلا نمی شویم.

چه مواد غذایی مصرف کنیم و با رعایت چه نکاتی ؟

رژیم غذایی شما باید :

۱) رژیم غذایی معمولی با رعایت استفاده از تمام مواد غذایی لازم باشد

۲) سعی کنید از میوه به خصوص میوههایی مثل پرتغال بیشتر استفاده کنید

۳) مهمترین اصل در این روزها گرفتن پوست میوه ها و سبزیجاتی

چون خیار و گوجه است حتماً قبل از استفاده پوست شان را جدا کنید

۴) از غذاهای رستوران استفاده نکنید و اگر هم مجبور شدید آنها

را قبل از مصرف گرم کرده و در مایکروویو قرار دهید

۵) به هیچ وجه از سالاد و مواد غذایی که حرارت نمی بینند را از بیرون

تهیه نکنید و اگر هم خودتان تهیه کردید پوست سبزیجات و میوهها

را جدا کنید

۶) قبل از مصرف غذا آنها را گرم کنید

۷) برای آب آشامیدنی سعی کنید اول آب را حرارت داده و به دمای

۵۰ درجه برسانید سپس بیاشامید

دست تولیدی دانشگاه علوم پزشکی لرستان استفاده کنید و آنها را حداقل ۳۰ ثانیه روی دست های خود را مالش دهید تا کاملاً از بین برود.

تبصره: به نکات ایمنی روی بسته بندی محصول دقت کنید

۳) لباس های خود را عوض کرده و آنها را بشویید و اگر شرایط شست و شو نبود آنها را حداقل به مدت ۲ ساعت در معرض هوای آزاد قرار دهید و اگر محل کار بودید از تماس لباس ها با سطوح مختلف جلوگیری کنید.

۴) فاصله خود را با سالخوردگان حفظ کنید.

۵) بازدیدکنندگان را تا حدود ممکن کم کنید.

۶) اگر برای شستن لباسها از ماشین لباسشویی استفاده می کنید آن را ضدعفونی کنید.

۷) علائم بیماری به ویژه تب و تنگی نفس را روزانه در خانواده چک کنید.

۸) گوش و وسایل دیگر را که در معرض تماس بوده اند کاملاً ضد عفونی کنید و به الکل اجازه دهید حداقل ۳۰ ثانیه روی آنها بماند.

سوال : اگر به خرید رفتیم چه کار کنیم ؟

جواب : نکات خرید کردن:

۱) حتی الامکان به مراکز خرید شلوغ و هایپر مارکت ها نروید.

۲) خریدهای خود را به صورت هفتگی یا ماهانه انجام دهید.

۳) از خرید محصولات فله ای مثل لوبیا کیلویی خودداری کنید و از محصولات بسته بندی شده استفاده کنید.

۴) تمامی مراحل خرید را با دستکش انجام دهید.

۵) تمام چیزهایی را که خریده اید در حیاط خانه یا پیشگاه خانه با دستکش مجزایی ضد عفونی کرده و سپس به خانه ببرید.

۶) پلاستیک خرید را دور بیندازید.

۷) اگر مجبور به خرید محصولات فله ای مثل برنج و گوشت شدیم آنها را کاملاً خوب بپزیم.

۸) تخم مرغ را به صورت نیم پز مصرف نکنیم و آن را کاملاً بپزیم.

