پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا ویروس)

* برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید 2019، فقط به اطلاعیه‌هاو پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.
* به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماری کرونا ویروس جدید 2019 از طریق فضای مجازی منتشر می شود اعتماد نکنید.
* در کشور چین کرونا ویروس جدید 2019 از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل شده است.
* میزان کشندگی بیماری کرونا ویروس جدید چین بسیارکم است.
* سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، گروه‌های پرخطر بیماری کرونا ویروس جدید 2019 هستند.
* سردرد، تب و مشکلات تنفسی نظیر سرفه، آبریزش از بینی، و تنگی نفس از علایم بیماری کرونا ویروس جدید 2019 هستند.
* بیماری کرونا ویروس جدید 2019 قابل درمان است.
* از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
* دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) 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 20 ثانیه باشد و تمامی قسمت‌های دست (انگشتان خصوصا انگشت شست, کف دست و مچ دست) شسته شود.
* 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.
* از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
* به مسافرانی که عازم چین هستند توصیه می‌شود از تماس با حیوانات اهلی/ وحشی خودداری کنند.
* از خوردن مواد غذایی نیم‌پز خودداری کنید.
* پس از بازگشت از چین، در صورت داشتن علایم تنفسی تب‌دار، بیمار باید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی ( شستن دست واستفاده از ماسک) به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
* از بیماران مبتلا به علایم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه)، حداقل 1 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
* در روز های اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.
* در صورت داشتن علایم شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.
* در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی، از دست زدن به چشم و دهان خود خودداری کنید.