

هوایمایی قشم
Qeshm Air

بسته آموزشی کرونا ویروس

مرکز پزشکی هوایی قشم ایر

کرونا ویروس چیست؟

- خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که هفتمین رده جدید آن در شهر ووهان چین پیدا شده است.
- مرکز شروع طغیان آن در اثر حضور یا کار در بازار عمده فروشی ماهی و غذاهای دریایی در ووهان چین بوده است.

علائم ابتلا به این ویروس چیست؟

- علائم شایع: تب، سرفه، کوتاهی تنفس، علائم گوارش و اسهال
- علائم در موارد شدید: عفونت ریه (پنومونی)، سندرم تنفسی حاد شدید، نارسایی کلیه

راه‌های احتمالی انتقال ویروس

- انتشار از راه هوا
- تماس نزدیک با انسان مبتلا
- دست زدن به وسایل آلوده

راه‌های پیشگیری

- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون کنید.
- از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- فاصله حداقل یک و نیم متری را از افراد بیمار رعایت کنید.
- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- از خوردن مواد غذایی نیم پز خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات اهلی / وحشی خودداری کنند.

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا در سفر

- اگر شما جزء افراد پرخطر (زنان باردار، دارای بیماری های مزمن قلبی، ریوی، کلیوی و ...) هستید، بهتر است قبل از سفر با پزشک معالج خود مشورت نموده و در صورت صلاحدید وی مسافرت نمایید.
- اگر داروی خاصی مصرف می کنید سعی نمایید به اندازه کافی از آن در طول مدت مسافرت به همراه داشته باشید.
- احتیاطات پیشگیری روزانه از قبیل شستن مرتب دست ها با آب و صابون مایع، استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه، سرفه و ... را رعایت نمایید.
- بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی دست های خود را با آب و صابون مایع بشویید.

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا در سفر

- اگر مسافرت شما داخل کشور می باشد به محض رسیدن به شهر مقصد تا حد امکان آدرس چند مرکز بهداشتی درمانی را شناسایی نمایید.
- اگر مسافرت شما خارج از کشور می باشد آخرین اطلاعات بیماری را از مدیریت بیماری های مرکز بهداشت استان دریافت نمایید.
- در طول سفر، روزانه خود را از نظر علائم بیماری آنفلوانزا بررسی نموده و در صورت داشتن علائم به پزشک مراجعه کنید.
- بعد از بازگشت از مسافرت ضروری است به مدت ۷ روز خود را از نظر علائم بیماری کنترل نموده و تا حد امکان از تماس با سایر افراد پرهیز نمایید.

بهداشت فردی

دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر
به وضوح آلوده است
با آب جاری و صابون
بشویید.



اگر دست های شما
به وضوح آلوده نیست
به طور مداوم آن ها را
با آب و صابون یا دستمال
مرطوب الکلی تمیز
نمایید.



World Health
Organization

از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید. دست های خود را بشویید



- * بعد از سرفه یا عطسه
- * هنگام مراقبت از بیمار
- * قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- * قبل از غذا خوردن
- * بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- * هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
- * بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



World Health
Organization

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



World Health
Organization

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.

از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.



اگر دارای نشانه‌های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن به جای پزشک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی است) قرار دهید.



World Health
Organization

بهداشت مواد غذایی

آماده سازی ایمن غذا

تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده
برای گوشت خام، جدا از تخته گوشت و
چاقوی مورد استفاده برای مواد
غذایی پخته شده باشد.



دست‌های خود را در فواصل مابین
لمس مواد غذایی خام و
مواد غذایی پخته شده بشویید.



World Health
Organization

ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حیوانات بیمار
و حیواناتی که به علت بیماری
مُرده‌اند
نباید خورده شوند .



World Health
Organization

ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حتی در مناطقی که بیماری
شیوع پیدا کرده است،
امکان مصرف محصولات
گوشتی در صورتی که کامل
پخته شده باشند و با رعایت
نکات ذکر شده تهیه شده
باشند، امکان پذیر است.



World Health
Organization

بهداشت سفر و تردد با وسائط نقلیه عمومی

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

در صورت داشتن علائمی
چون **سرفه** یا **تب** از
سفر کردن **پرهیز** کنید



در صورت داشتن **تب**، **سرفه** یا
تنگی نفس فوراً به پزشک
مراجعه کنید و او را از سابقه
سفر قبلی خود مطلع نمایید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

از نزدیک شدن به افرادی
که سرفه می کنند یا تب
دارند پرهیز کنید



مرتب دستهای خود را با

محلول ضد عفونی کننده الکلی
یا آب و صابون بشویید

از دست زدن به چشمها،
بینی و دهان پرهیز کنید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی
دهان خود را با دستمال یا آرنج
بگیرید- دستمال را دور انداخته
و دستهای خود را بشوید



در صورت استفاده از ماسک مطمئن
شوید که دهان و بینی را پوشش داده
است و از دست زدن به ماسک حین
استفاده پرهیز کنید

بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور
انداخته و دستهای خود را بشوید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

چنانچه حین سفر متوجه علائم
بیماری خود شدید خدمه را
مطلع و به پزشک مراجعه
کنید



در صورت مراجعه به پزشک او را از
سابقه سفر خود مطلع کنید



World Health
Organization

نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

فقط غذاهای خوب پخته
شده را بخورید



در محیط عمومی سرفه
یا عطسه نکنید

از تماس با حیوانات اهلی
مریض و یا بردن آنها با خود
پرهیز کنید



World Health
Organization

۳ گام کلیدی

برای پیشگیری از: آنفلوآنزا و بیماری های حادث تنفسی

در صورت داشتن علائم بیماری:



رو بوسی نکنید

خودداری از روبوسی، دست دادن و در اغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیماری تنفسی

پپوشانید



پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه
با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین



بشوید

شستشوی صحیح و مکرر
دست ها با آب و صابون



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از رو برو
بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



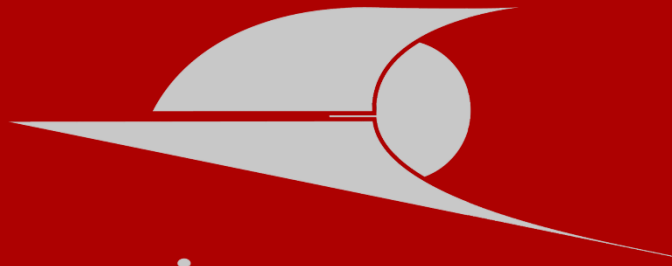
دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شهر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



هواپیمایی قشم

Qeshm Air

مرکز پزشکی هوایی

**آرزومند سلامتی و تندرستی برای
همکاران گرامی و مسافران عزیز**
