



راه های پیشگیری از ابتلا به کورونا ویروس

ویژه دانش آموزان

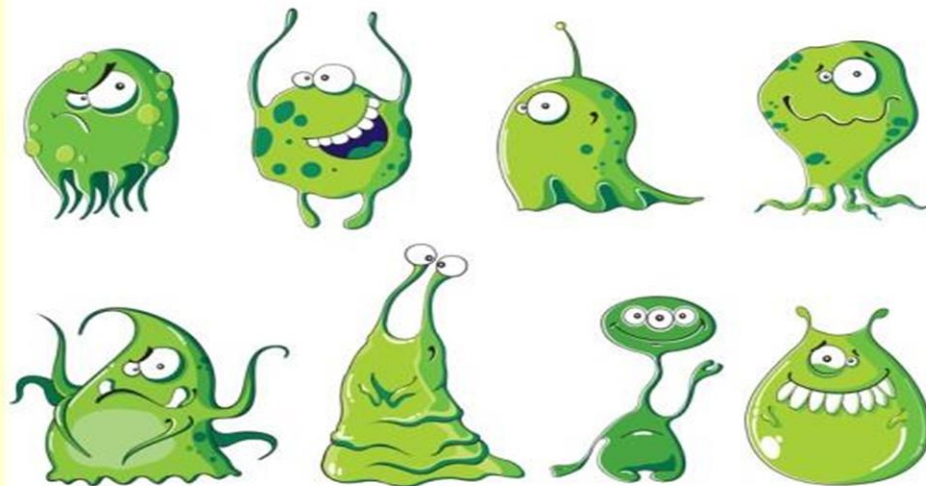
معاونت بهداشت
گروه آموزش و ارتقاء سلامت

همه ی ما تو زندگی لااقل یک بار سرما خوردیم و یا دچار آنفلوآنزا شدیم. در چنین شرایطی بدن ما انسان ها خیلی آسیب پذیر میشه.

این بیماریها توسط **ویروس ها** وارد بدن انسان شده و از فردی به فرد دیگه منتقل میشه.

ویروس ها موجودات بسیار بسیار ریزی هستن که میتونن از طریق بینی، دهان، چشم و

وارد بدن بشن

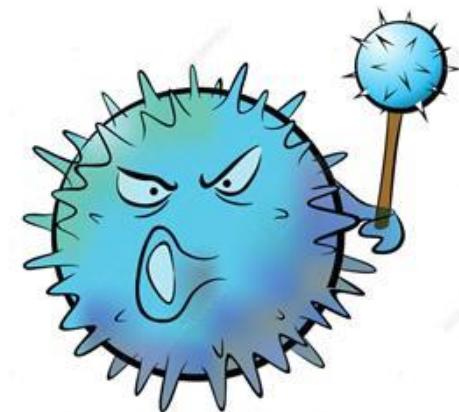
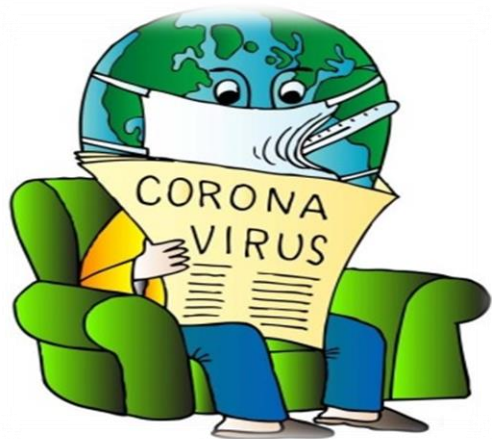


کرونا ویروس ها

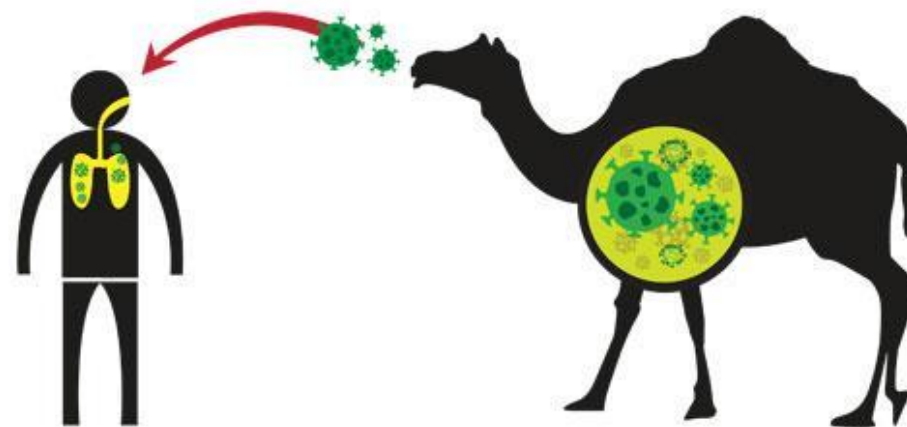
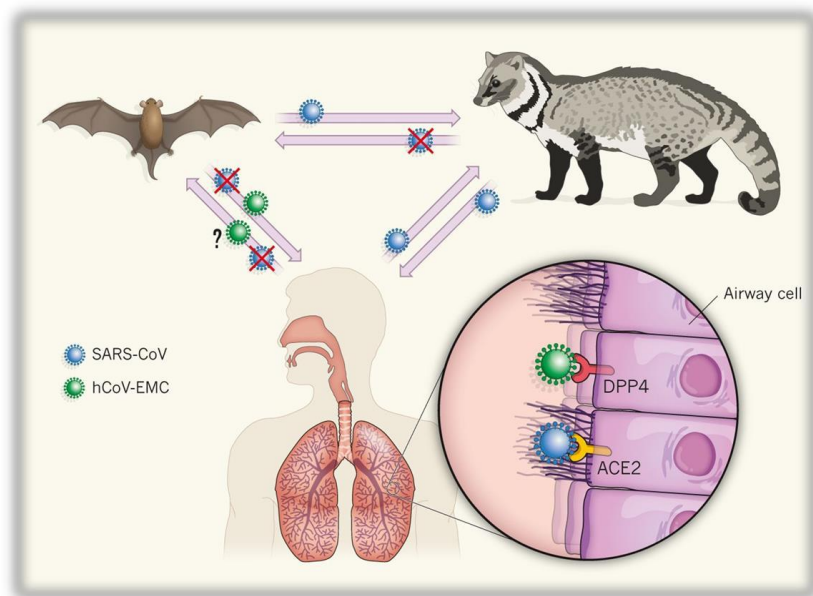
• ویروس ها انواع زیادی دارن که یک خانواده از اونها رو **کرونا ویروس** میگوین

• کرونا ویروس ها عامل **سرماخوردگی** هستن .

این ویروس ها می تونن خودشون رو **تغییر** بدن و تبدیل به ویروس های **خیلی قوی تری** بشن که بیماری های شدیدی در انسان ایجاد می کنن!



- شاید اسم بیماری سارس (SARS) یا مرس (MERS) و شنیده باشید که چندین سال قبل عده ای از افراد و در کشور چین و عربستان بیمار کرده بود. که خوشبختانه دانشمندان تونستند راه درمان اونها رو پیدا کنند و جلوی این بیماری ها رو بگیرند .



نوع جدید کرونا ویروس COVID-19

الان دوباره یک عضو جدید از خانواده کرونا ویروس ها توی کشور چین پیدا شده و تعداد زیادی از انسان ها رو بیمار کرده که هنوز کسی اون رو دقیق نمی شناسه!

• دارو و واکسن هم هنوز برای این بیماری کشف نشده که بتونیم باهاش مقابله کنیم و بیمارها رو درمان کنیم؛ بخاطر همین توی دنیا آدم های زیادی رو بیمار کرده



• این عضو جدید که اسمش و گذاشتن COVID-19 قدرت سرایت (انتقال از یک فرد به فرد دیگر) بالایی دارد

- این بیماری جدید یک بیماری قابل انتقال از حیوان به انسان محسوب میشه.
- برای شناختن بهتر بیماری، هنوز نیاز هست که مطالعات بیشتری انجام بشه. که خوشبختانه دانشمندان مطالعات لازم رو انجام میدن .



علائم بیماری

• وقتی این ویروس وارد بدن کسی بشه ممکنه باعث ایجاد
علائمی بشه :

تب < سرفه < گلودرد < علائم گوارشی < اسهال

اگه بیماری شدید بشه، باعث تنگی نفس می شه که علامت
خطر

(که باید سریع به پزشک مراجعه بشه)



راه های انتقال ویروس:

- انتشار از راه ریزقطره ها که موقع عطسه و سرفه پخش میشن
- تماس نزدیک با انسان مبتلا (دست دادن – در آغوش گرفتن)
- دست زدن به وسایل و سطوح آلوده



راه های پیشگیری



• چه کارهایی باید انجام بدیم تا بیمار نشیم؟

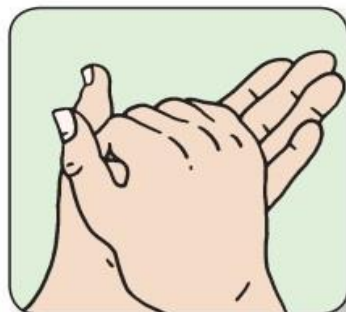
• ۱- باید مرتب و به طور منظم دست ها رو با **آب و صابون** بشوییم.

• و یا از **ژل های مخصوص** استفاده کنیم .

• بطور معمول پس از شستن و یا ضد عفونی کردن ، دست ها بیش از ۵ دقیقه تمیز نمی مانند.

دست‌ها را باید درست بشوئیم مدت زمان شستشوی دست باید مدتی طول بکشد که حداقل تا ۳۰ آروم بشماریم .

1



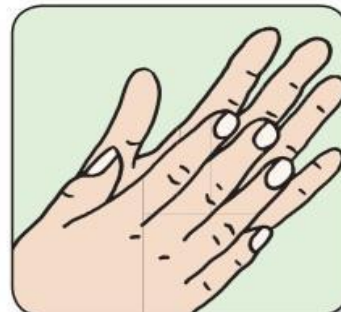
مالیدن کف دست ها به یکدیگر

2



قرار دادن کف دست راست بر روی دست چپ و فرو بردن انگشتان دست راست در میان انگشتان دست چپ

3



فرو بردن انگشتان به میان یکدیگر در وضعیت روبرو بودن کف دستان به یکدیگر

4



شستشوی روی انگشتان با قفل کردن انگشت ها به یکدیگر

5



مالیدن شست دست راست بر روی کف دست چپ

6



حرکت چرخشی انگشتان دست بر روی کف دست مخالف

۲- دهان و بینی خودمون رو هنگام سرفه و عطسه بپوشانیم و بلافاصله دستمال رو تو سطل زباله بندازیم و دست هامون رو فوراً بشوئیم یا با محلول ها و ژل های ضد عفونی تمیز کنیم .



- اگر موقع سرفه و عطسه ، دستمال همراهمون نبود، از **قسمت داخلی آرنج** استفاده کنیم تا دوستانمون و اطرافیانمون رو بیمار نکنیم .



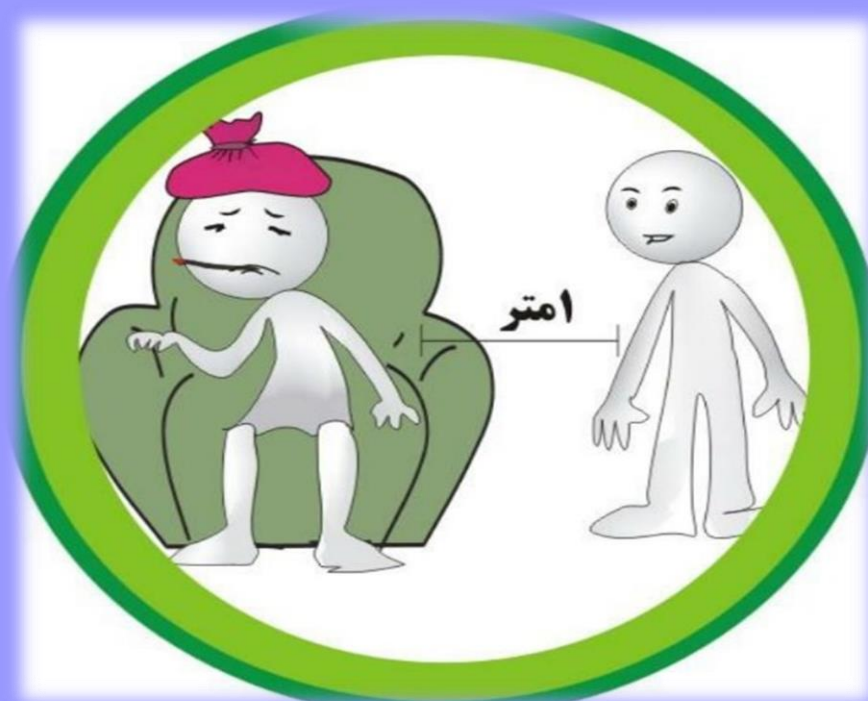
۳- وقتی بیمار هستیم یا دستهامون آلوده ست به چشم ها دهان و بینی
خود دست نزنیم .



۴- اگر علائم سرماخوردگی داشتیم، تو خونه استراحت کنیم و مدرسه نریم!
اگر علائم ما شدید شد، حتما به دکتر مراجعه کنیم .



• از تماس نزدیک (دست دادن و روبوسی) با افراد دارای تب و علائم سرماخوردگی پرهیز کنیم و فاصله یک متر اطراف هر فرد را رعایت کنیم .



۵ - تا حد امکان به حیوانات نزدیک نشیم و به اونا دست نزنیم.
اگر حیوونی رو نوازش کردیم و دست زدیم حتما دستامون رو با
آب و صابون بشوییم.



۶- غذایی که کامل پخته نشده رو نخوریم! تا حد امکان از غذاهای بیرون استفاده نکنیم و یا از مکان های مطمئن غذا تهیه کنیم .



چه موقع ماسک بزنیم؟

• وقتی از خونه بیرون می ریم بخصوص جاهای شلوغ و کسانی که از بیماران مراقبت می کنن یا باهاشون در تماس هستند باید ماسک بزنن



دانش آموزان عزیز :

یادمون باشه با رعایت بهداشت و توصیه آن به دوستان

و اطرافیان خودمون ،

می تونیم جلوی انتشار این بیماری رو بگیریم .