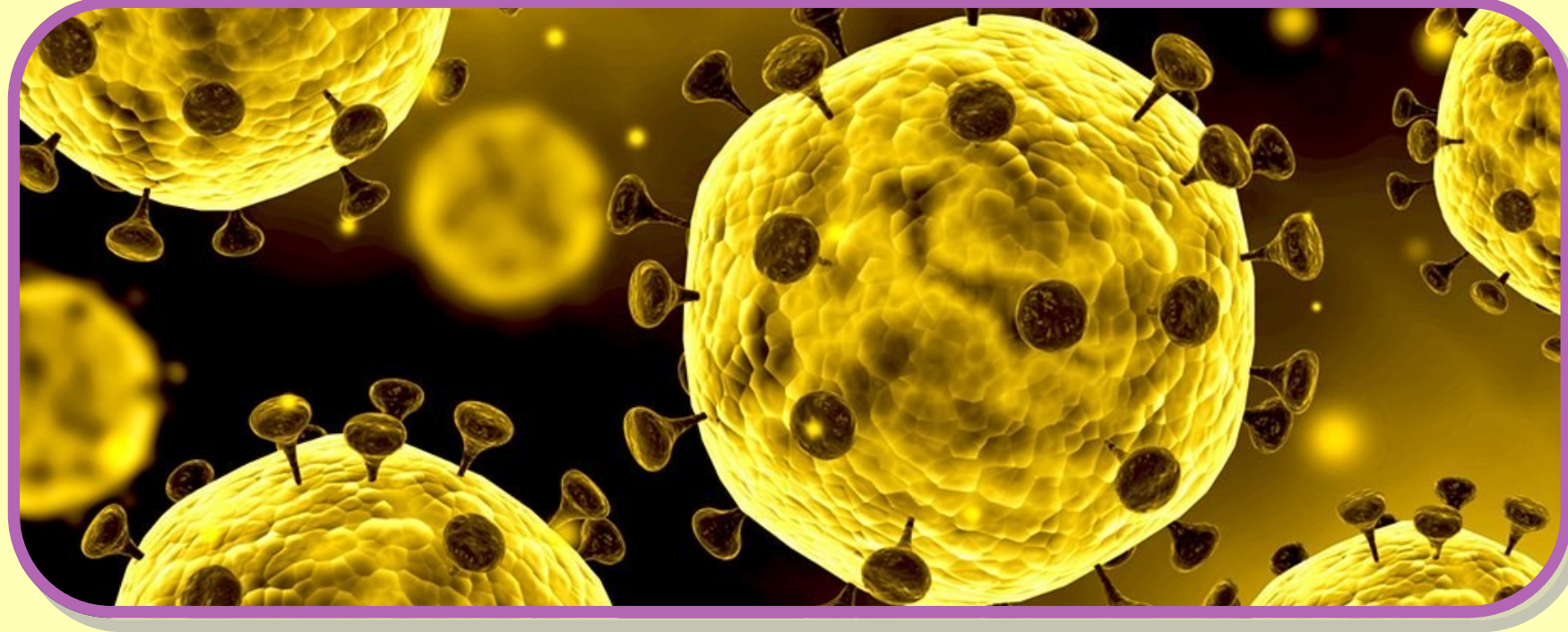


چگونه با کرونا ویروس مقابله کنیم



کرونا ویروس چیست؟

کرونا نام ویروسی است که در کشور چین شیوع یافته و در حال گسترش در جهان است. این ویروس معمولاً می تواند با ایجاد مشکلات خفیف تا شدید در دستگاه تنفسی باعث بیماری شود. علائم ابتدا مشابه علائم سرماخوردگی است و شامل آبریزش بینی، سرفه، گلودرد، سردرد و تب است و در حالت شدیدتر تنگی نفس ایجاد می نماید.

چگونه منتقل می شود؟

- * ویروس ها می توانند از تماس انسان با حیوانات منتقل شوند، اما هنوز مشخص نشده چه حیوانی ممکن است باعث شیوع این ویروس شده باشد. (احتمال انتقال از خفاش و مار مطرح شده است).
- * لمس اشیایی که قبلاً بیمار آنها را لمس نموده است.
- * دست دادن
- * سرفه و عطسه

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



پوشاندن دهان و بینی

هنگام عطسه یا سرفه



شستشوی دست ها

با آب و صابون یا محلول های ضدعفونی کننده



پخت صحیح و کامل

گوشت و تخم مرغ



پاکیزه نگه داشتن

ظروف و وسایل شخصی و عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران



خودداری از تماس

حفاظت نشده با حیوانات



خودداری از تماس نزدیک

با افرادی که علائم شبیه به آنفلوآنزا یا سرماخوردگی دارند