

# پوسترهای آموزشی کرونا

تهیه و گردآوری:

کتابخانه بیمارستان شریعی

1399



# راه‌های پیشگیری از کرونا

## راه‌های پیشگیری از ویروس کرونا

### شستن دست‌ها

دست‌ها را مرتب با آب و صابون یا ژل ضد عفونی کننده حاوی الکل به مدت ۲۰ ثانیه تمیز کنید.

### استفاده از ماسک

از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند پرهیز کنید

### پوشاندن دهان و بینی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بگیرید.

### پرهیز از دست دادن

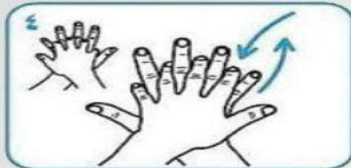
از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید و همیشه قبل از غذا دست‌هایتان را بشوید.



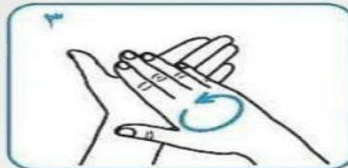
# روش شستشوی دست ها

## چطور دست ها را بشوییم؟

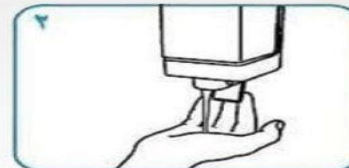
مدت کل مراحل : ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست راست بر پشت دست چپ  
با انگشت‌های درهم و بالعکس



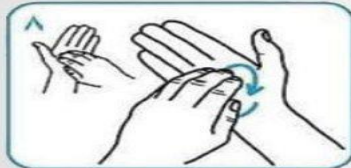
کف دست ها را  
به هم بمالید



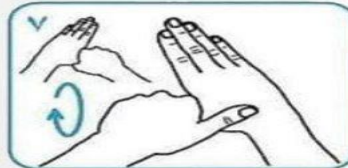
صابون کافی برای پوشاندن  
سطح دست‌ها بر دارید



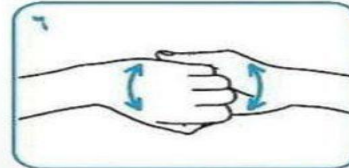
دستها را با آب خیس کنید



مالش های مدور و رفت و برگشتی  
با انگشتان بسته یک دست  
روی کف دست دیگر و بالعکس



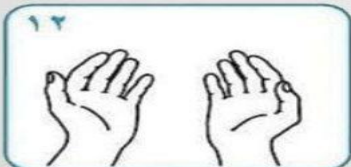
مالش گردشی شست یک دست  
در داخل کف دست دیگر  
و بالعکس



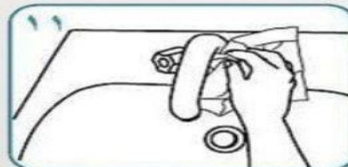
پشت انگشت ها را داخل کف  
دستها برید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با  
انگشت‌های درهم



اکنون دست‌های شما کاملاً  
تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای بستن  
شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای  
بطور کامل خشک کنید



دستها را با آب شستشو دهید

# نکات آموزشی هنگام ورود به خانه

## پروتکل آموزشی ورود به خانه در زمان شیوع بیماری کرونا

۱ به دستگیره داخلی در دست نزنید! اگر تنهاید با مچ دست کلید برق را بزنید. به اعضای خانواده نزدیک نشوید.

۲ یک دمپایی رو فرشی دم درب خانه داشته باشید و بپوشید. کیف خود را درون یک کمد یا مکان از پیش تعیین شده جدای محیط تردد خانواده و کودکان بگذارید.

۳ دستکش و ماسک را درون سطل زباله درون حمام که قبلاً در آن کیسه گذاشته اید بیندازید.

۴ مستقیم به حمام بروید. لباسهایتان را در آورده و داخل یک تشت خالی بیندازید. شستشوی دستها را برابر پروتکل رایج سازمان جهانی بهداشت بشوید. صورت و در صورت امکان کل بدنتان را بشوید.

۵ در صورتی که قبل از ورود به حمام به دستگیره در دست زده اید، آن را ضد عفونی کنید.

۶ لباسها را با تشت با دستکش جدید به محل مخصوصی مانند یک کمد منتقل کنید و در صورت امکان هر روز لباسهایتان را بشوید.





# ضد عفونی خودرو

## ۱۱ قسمت خودرو که مدام باید ضد عفونی شوند



دکمه صندوق عقب و بخش هایی که در تماس با دست هستند

TahlilBazaar.ir

دکمه ها و دستگیره های روی داشبورد



آینه های عقب:  
هم گوشه ها، هم پشت



سونیج، ریموت و FOB

دکمه استارت بعضی از خودروها

صفحه نمایش لمسه، ضبط و رادیو

دنده و ترمز دسته

اجزای کمر بند ایمنی

دستگیره های ورودی خودرو

دستگیره های خروج از خودرو

دکمه های بالابر پنجره ها



# شرایط خرید در زمان شیوع کرونا

هنگام شیوع کرونا چه نکاتی را در هنگام خرید رعایت کنیم

**IRNA**  
1934  
The Islamic Republic News Agency

● خودتان کارت بکشید و کارت را به دست فروشنده ندهید

از دستکش یا دستمال کاغذی برای زدن دکمه‌ها استفاده کنید

استفاده از کارت عابریانک برای پرداخت نقدی

استفاده بیشتر از خدمات غیرحضوری بانک‌ها

اجتناب از تماس مستقیم دست با اسکناس

استفاده از دستکش

● هنگام برداشتن اجناس و کالاهای

● هنگام باز کردن درب بانک و مغازه

● هنگام استفاده از عابریانک

۱ شست‌وشوی صحیح دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه

۲ شست‌وشو و ضدعفونی کردن محصولات خریداری شده در منزل

هنگام بازگشت به خانه: بازگشت

حفظ فاصله با دیگران هنگام انتظار یا در صف ایستادن

# محافظت از پوست در زمان شیوع کرونا



جمهوری اسلامی ایران

ایم‌اچ‌اچ  
Ministry of Health and Medical Education  
@salamat.gerashiv



اگر پوستتان دچار خارش،  
ترک، یا خونریزی شد از  
پزشک متخصص پوست  
کمک بگیرید.



بهتر است روزی ۲ مرتبه  
دست‌هایتان را کرم بزنید.



به خشک کردن دست‌ها  
اهمیت دهید.



از محصولات شوینده  
دارای مهر استاندارد  
استفاده کنید.



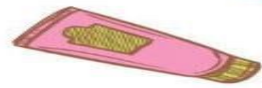
بهتر است صابون دست  
بدون رایحه باشد.



از آب با حرارت بالا  
استفاده نکنید.



خارج از منزل  
دستکش بپوشید.



همیشه یک کرم غیر معطر  
همراه داشته باشید.



درجی ضد عفونی از  
دستکش استفاده کنید.



قبل از خواب یک لایه  
ضخیم از کرم را روی هر دو  
دست بمالید.



# شناخت علائم اصلی ابتلا به ویروس کرونا



**علائم ویروس کرونا را بشناس**  
**تب / تنگی نفس / سرفه**

**توجه: در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید**

**سایر علائم: آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی**



# نگهداری از بیمار مبتلا به کرونا

بیان

## ۱۲ راهکار ساده برای نگهداری از بیمار مبتلا به کرونا در خانه

### کجا را ضد عفونی کنید؟

- ۱. سطح پیشخوان، میز کار، تلفن و تابلت، وسایل حمام و توالت.
- ۲. سطوح و لباس‌هایی که ممکن است به ترشحات بیمار آلوده شده باشد.
- ۳. لباسشویی.



### مدیریت فضای خانه:

- ۱. فقط افرادی در خانه باشند که می‌خواهند از بیمار مراقبت کنند؛ سایر اعضا خانه را ترک کرده یا در اتاق دیگری بمانند.
- ۲. افراد سالخورده یا دارای بیماری‌های مزمن قلبه ریه کلیه و دیابت را از بیمار دور کنید.
- ۳. از دستگاه تهویه استفاده کرده یا پنجره را باز کنید.



### موارد استفاده از دستکش یکبار مصرف:

- ۱. هنگام تماس یا مجاورت با خون، عرق، بزاق، خلط، استفراغ، ادرار و مدفوع بیمار.
- ۲. موقع دست زدن به سطوح آلوده.
- ۳. موقع ضدعفونی کردن سطوح.



1. <https://irimc.org/>
2. <https://www.trjums.ac.ir/>
3. <https://dh.zaums.ac.ir/>