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 اطلاعیه ‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی شیراز 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.
* بهداشت دست، اولین و مهمترین راه پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی تنفسی، است.
* برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، بلافاصله بعد از ورود به خانه، دست های خود را بشویید و این کار را از همه اعضای خانواده بخواهید.
* برای جلوگیری از ابتلا به ویروس کرونا، پس از ورود به خانه تلفن همراه خود را ضدعفونی کنید.
* 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.
* از دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علایم تنفسی (سرفه، عطسه و...) خودداری کنید.
* دست دادن و روبوسی را به حداقل ممکن برسانید.
* 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.
* از خوردن مواد غذایی نیم‌پز به خصوص گوشت و تخم مرغ خودداری کنید.
* پس از بازگشت از سفر خارجی، در صورت داشتن علایم تنفسی تب‌دار، 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.
* شعاع یک متر اطراف هر فرد، حریم عفونی (چه سالم و چه بیمار) آن فرد است. همیشه این حریم را رعایت کنیم .
* 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.
* استفاده از ماسک به هیچ وجه برای عموم مردم توصیه نمی شود و فقط افرادی که سرماخوردگی یا عفونت تنفسی دارند بهتر است برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران از ماسک استفاده کنند.
* مصرف ویتامین c، میوه ها و سبزیجات باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و فرد را در مقابل ابتلا به ویروس کرونا مقاوم می کند.

**گروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت**