

چگونه به کرونا ویروس مبتلا نشویم؟



پیشگیری

مواجهه

مقابله



جمعیت هلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

اداره کل روابط عمومی هلال احمر ایران
منبع: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری

چه کار کنیم تا به ویروس کرونا مبتلا نشویم؟

بهداشت
دست، اولین
و مهمترین خط
دفاع است

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از عفونت **nCoV-2019** وجود ندارد.
- بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری قرار نگرفتن در **معرض ویروس کرونا** است.



۹ | اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنید را ضدعفونی کنید.

۱۰ | در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح عمومی پرهیزید.

۱۱ | از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست های استریل نشده پرهیزید.



۱۲ | سعی کنید دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.



۱۳ | از تماس نزدیک با افراد مریض خودداری کنید.

۱۴ | ظروف و وسایل شخصیتان را تمیز و استریل و از دیگران جدا کنید.



۱۵ | همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.



۱۶ | گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.



جمعیت حلال احمر
جمهوری اسلامی ایران



۱۷ | هنگام بیماری در خانه بمانید.



۱ | دست هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۲ | اگر آب و صابون ندارید، از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.



۳ | دهان و بینی تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

۴ | از تماس با افرادی که علائمی شبیه آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید.



۵ | از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.

۶ | در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران پرهیزید.



۷ | حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند ضروری است.



۸ | هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید.

در صورت ابتلا به ویروس کرونا چه کار کنیم؟



۱ فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید.



۸ بعد از سرفه و عطسه دستتان را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.



۳ از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.



۱۰ دستانتان را مرتب ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید.

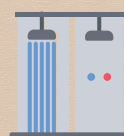


جمعیت خلال آهر
جمهوری اسلامی ایران



۴ خود را از دیگر افراد خانه جدا کنید.

۱۱ از دست زدن به چشم، بینی و دهانتان با دست‌های شسته نشده پرهیزید.



۵ در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.

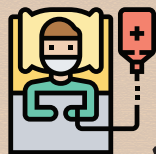


۱۲ از اشتراک وسایل خانگی مانند ظروف، حوله و ملافه خودداری کنید.



۱۳ علائم بیماری به ویژه تب‌تان را کنترل کنید.

۶ در یک اتاق متفاوت با افراد دیگر در خانه بمانید.



۱۴ اگر بیماری رو به وخامت است سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.



۷ هنگام سرفه و عطسه دستمال جلوی دهانتان بگیرید.

اگر در خانواده، فردی دچار ویروس کرونا شد چه کار کنیم؟



فقط افرادی در خانه باشند که حضورشان برای مراقبت از بیمار ضروری است.

۱

سایر اعضای خانواده باید

در خانه یا محل دیگری بمانند.

۲



گر امکان پذیر نبود

در اتاق دیگری بمانند.

۳

بازدیدکنندگان

را محدود کنید.

۴



افراد سالخورده یا افراد مبتلا

به بیماری مزمن قلب، ریه، کلیه

و دیابت را از بیمار دور کنید.

۵

مطمئن باشید که فضاهای مشترک

در خانه از جریان هوای مطلوبی

برخوردار است؛ با دستگاه تهویه هوا

یا باز گذاشتن پنجره.

۶

دستانتان را حداقل ۲۰ ثانیه

با صابون و آب بشوید.

۷

هنگام تماس با خون، ترشحات بدن

مانند عرق، بزاق، خلط، استفراغ،

ادرار یا اسهال بیمار، از دستمال

و دستکش استفاده کنید.



۸

وسایل یکبار مصرف



را بعد از استفاده دور بیندازید.

۹

هر روز سطوحی مانند پیشخوان،

میز کار، وسایل حمام، توالت،

تلفن، تبلت و ... را تمیز کنید.

۱۰

سطوح و لباس‌هایی که ممکن

است خون یا ترشحات بدن روی

آن ریخته باشد، ضدعفونی کنید.

۱۱



لباسشویی را کاملاً

شسته و ضدعفونی کنید.

۱۲

حین دست زدن به مواد آلوده،

دستکش یکبار مصرف بپوشید.



۱۳

دستانتان را بلافاصله پس

از برداشتن دستکش بشوید.

۱۴



در صورت برخورد با کسی که ویروس کرونا دارد، چه کار کنیم؟



بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار

۱۴ روز مراقب این علائم باشید

برای پیشگیری
از انتقال ویروس
از ماسک
استفاده کنید



۱ تب؛ دو بار در روز دمای بدنتان را چک کنید.



۲ سرفه



۳ تنگی نفس یا مشکل در تنفس.

۴ سایر علائم اولیه مانند:

■ لرز

■ درد بدن

■ گلو درد

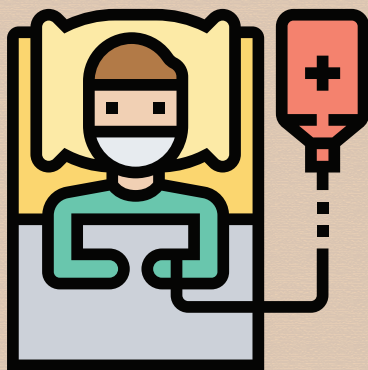
■ سردرد

■ اسهال

■ تهوع

■ استفراغ

■ آبریزش بینی



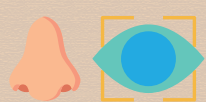
۵ اگر به تب یا هر یک از این علائم مبتلا بودید، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

اگر علائم مذکور را ندارید، می‌توانید فعالیت‌های خود روزانه مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی را ادامه دهید.

تذکره



۱ تا آنجا که امکان دارد
به سفر نروید.



۸ از دست زدن به دهان
و چشم و بینی پرهیزید.



۹ از ماسک برای پوشش دهان
و بینی‌تان استفاده کنید.

۲ اگر دچار سرماخوردگی هستید

یا تب دارید حتما از مسافرت خودداری کنید.



جمعیّت حلال امر
جمهوری اسلامی ایران

۱۰ اگر در حین سفر مریض شدید
خدمه سفر را در جریان بگذارید.

۳ از تماس نزدیک با همسفرانی

که تب و سرفه دارند، خودداری کنید.



۴ دستهایتان را مرتب با

آب و صابون یا ژل ضد عفونی کنید.

۱۱ از دست زدن به سطوح داخلی

وسیله سفر مانند هواپیما پرهیزید.



۱۲ ماسک، دستکش یکبار مصرف

و پد الکلی همراه داشته باشید.



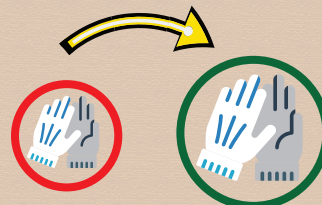
۵ ترجیحا دستکش یکبار

مصرف بپوشید.



۱۳ حتی المقدور غذای

پخته بخورید.



۶ مرتب دستکش یکبار

مصرف را تعویض کنید.



۱۴ از سالم بودن گوشت

مصرف شده مطمئن باشید.



۷ در ملاقات‌ها

از دست دادن پرهیزید.

از کرونا نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید-۱

● خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصا بهداشت دستهاست

● با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید



جمهوری اسلامی ایران

آب میوه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

آب کلم



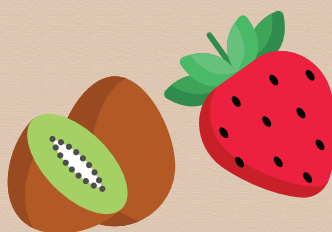
● سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها
● منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن
● ضرورت مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌هاست



آب کدو تنبل

● منبع خوبی از ویتامین آ
● ویتامین ب ۶، ویتامین ای و روی

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی



● سرشار از ویتامین ث
● برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.
● همراه نعنای که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است.



آب پرتقال گریپ فروت و لیمو

● منبع خوبی از ویتامین ث

آب گوجه فرنگی



● منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ



آب هویج

● منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ



جمهوری اسلامی ایران

ویتامین هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

B9

K

A

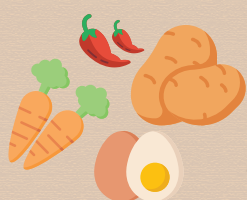
C

B6

E

D3

منابع غذایی ویتامین A



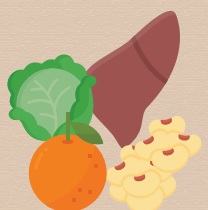
- سیب زمینی شیرین، کلم برگ، هویج
- اسفناج، جگر گاو، کاهو، کره، تخم مرغ
- کدو حلوائی، بروکلی، زردآلو، طالبی، انبه
- فلفل قرمز شیرین و ماهی تُن

منابع غذایی ویتامین K



- جعفری، گیاه خردل، پیاز، کلم فندقی
- شلغم، اسفناج، مارچوبه، بروکلی، خیار،
- کلم، توت فرنگی، جگر مرغ، گل کلم

منابع غذایی ویتامین B9



- اسفناج، بروکلی، مارچوبه، لوبیا
- چشم بلبلی، جگر گاو، کلم، لوبیا
- قرمز، آوکادو، کاهو و پرتقال

منابع غذایی ویتامین C



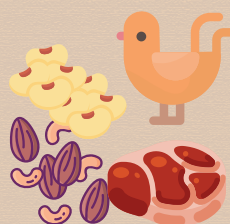
- فلفل قرمز، فلفل سبز، کشمش سیاه، کیوی
- پرتقال، توت فرنگی، پاپایا، بروکلی، جعفری
- آناناس، گریپ فروت، گل کلم، انبه و کلم بروکلی

منابع غذایی ویتامین E



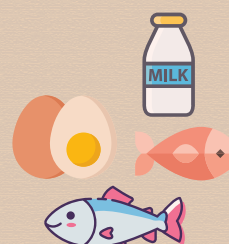
- فندق، بادام، دانه های آفتابگردان
- انبه، آوکادو بروکلی، اسفناج، کدو
- گردویی، فلفل دلمه ای زیتون، کلم
- برگ، چغندر برگ، گوجه فرنگی، کیوی

منابع غذایی ویتامین B6



- سینه بوقلمون، گوشت گوساله، ماهی
- تُن، سینه مرغ، دانه های آفتابگردان
- دانه های کنجد، نخود سبز، لوبیا چیتی

منابع غذایی ویتامین D3



- ماهی هالیبوت، ماهی کپور، ماهی سالمون
- انواع قزل آلاها، ساردین، روغن کبد ماهی
- تن، تخم مرغ، شیر

- خط اول پیشگیری: رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستهاست
- با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید