

به نام خدا
پیام های بهداشتی ویژه افراد مبتلا یا مشکوک به
کووید ۱۹



اکثر افراد به فرم خفیف بیماری کووید ۱۹ مبتلا می شوند

حدود ۲۰ درصد مبتلایان به کرونا، دارای علایم شدید هستند

علایم بیماری کووید ۱۹ به طور معمول ترکیبی از تب (به هر میزان)، سرفه، تنفس دشوار،

کوفتگی عضلانی و احساس خستگی است

اطلاعات خود را در خصوص کرونا از منابع معتبر کسب کنیم

خودجداسازی به معنی ماندن در منزل و در یک اتاق یا قسمت مجزا با تهویه کافی و ترجیحاً دارای دستشویی و توالت مجزا است

در صورت داشتن علائم خفیف کرونا، استراحت و خودجداسازی در منزل را داشته باشیم تا از انتشار بیشتر ویروس به بستگان، دوستان و سایر مردم پیشگیری کنیم
توجه داشته باشیم خودجداسازی را حداقل به مدت ۱۴ روز رعایت کنیم

تجهیزات لازم نظیر تب سنج در دسترس داشته باشیم

اگر در حال مصرف داروهای با تجویز پزشک هستیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم

خوراکیار کافی و سایر مایحتاج منزل را برای ۲ تا ۴ هفته (برای مدت ایزولاسیون یا قرنطینه خود) تهیه کنیم

از اطرافیان خود برای خرید مایحتاج و خرید دارو کمک بگیریم

در زمان بیماری، تهیه مایحتاج خود را به دوستان، آشنایان و یا اطرافیان خود بسپاریم

در زمان بیماری، فردی که مایحتاج مورد نیاز ما را تهیه کرده، نباید وارد منزل ما شود

در زمان بیماری، فردی که مایحتاج مورد نیاز ما را تهیه کرده، باید اقلام را در پشت در بگذارد

با دوستان و فامیل خود از طریق تلفن یا شبکه اجتماعی در ارتباط باشیم

در اتاق یا محلی که پنجره دارد باشیم تا بتوانیم تهویه مناسب اتاق را برقرار کنیم

اگر توالت مجزا در دسترس نیست بعد از هر بار استفاده، تمام سطوح در معرض تماس در توالت را ضدعفونی کنیم

حوله (ترجیحاً دستمال یکبار مصرف)، وسایل غذاخوری، لیوان، تختخواب و یا هر نوع وسیله دیگر بالقوه مشترک در منزل (مبلمان....) را به صورت جداگانه استفاده کنیم

برای تعامل با افراد خانواده و دوستان، از تماس نزدیک با آنها خودداری کنیم

اگر با بیمار مبتلا به کرونا تماس داشته‌ایم ولی در حال حاضر سالم هستیم، خودجداسازی در منزل را انجام دهیم و در صورت بروز علائم، به پزشک مراجعه کنیم

با کارفرمای خود هماهنگ کنیم تا با دورکاری ما در منزل موافقت کند

منبع : سایت وزارت بهداشت و آموزش پزشکی