

## اطلاعات لازم حفاظت فردی در رابطه با ویروس کرونا ۱۹ :

جهت جلوگیری از شیوع ویروس :

✓ شستن مرتب دستها و انگشتان با آب و صابون و برای حداقل ۲۰ ثانیه . سپس بطور کامل آبکشی کرده و شیر آب را با استفاده از یک دستمال تمیز بسته و سپس دستمال را به داخل سطل آشغال بیندازید. تحقیق نشان داده است که صابون نه تنها ویروس را از سطح پوست پاک میکند بلکه موجب کشته شدن ویروس میشود.

شستن دستها بهترین راه حفاظت فردی بر علیه ویروس است. استفاده از ژل الکلی ۶۰٪ هم موثر میباشد. اما ممکن است با استفاده از ژل الکلی پاک کردن قسمتهایی از دست فراموش شود . لذا **شستن با صابون بهترین راه است.**

✓ از دست زدن به چشم ها ، بینی و دهان و خوردن جددا خودداری نمایید مگر دستها بطور کامل شسته شده باشند .

✓ در صورت سرفه و عطسه از دستمال تمیز استفاده شده و سپس دستمال را بداخل سطل آشغال بیندازید. چنانچه دستمال به همراه ندارید از آرنج خم شده خود استفاده کنید تا از پخش شدن ذرات سرفه و عطسه به محیط اطراف جلوگیری شود.

✓ از لمس کردن سطوح مختلف حتی الامکان خودداری نمایید. زیرا ویروس بر روی سطوح سخت مانند دستگیره های در تا ۷۲ ساعت یعنی سه روز کامل بر روی سطوح زنده میماند .

✓ در صورت سرفه ، افزایش تب بیشتر از ۳۷ درجه و حتی تنگی نفس ، دلیلی وجود ندارد که صد در صد مبتلا شده اید. اما در صورت شک با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرید .

✓ قابل ذکر است جهت خودارزیابی در رابطه با ابتلا به ویروس کرونا در سایت غربالگری کرونا ثبت نام نمایید:

[www.salamat.gov.ir](http://www.salamat.gov.ir)

✓ در صورتی که مطمئن هستید با شخص مبتلا در تماس بوده اید حتما با شماره فوق تماس گرفته و اطلاع دهید .

## شرایط قرنطینه :

بیماران مشکوک باید به مدت ۱۴ روز در اتاقی قرنطینه شوند. با شماره ۴۰۳۰ تماس گرفته و آنها را در جریان قرنطینه خانگی بگذارید. چنانچه بعد از ۷ روز کامل تب قطع شده و بهبودی حاصل شود شخص میتواند به زندگی عادی و محل کار خود در صورت شاغل بودن برود.

چنانچه برای هفته ها فقط سرفه همچنان ادامه یابد و تست کرونا منفی بوده باشد لزومی به ماندن و قرنطینه بودن در خانه بیشتر از ۷ روز نمی باشد.

چنانچه بعد از ۷ روز هیچ بهبودی مشاهده نشود حتما مجددا با شماره ۴۰۳۰ تماس حاصل نموده و شرایط را توضیح دهید و اتاق قرنطینه را هرگز ترک نکنید.

## شرایط قرنطینه :

اتاق قرنطینه باید تهویه خوب و دارای پنجره ای باشد که با باز شدن پنجره به سمت افراد دیگر نباشد و یا مردم در جلوی پنجره رفت و آمد نداشته باشند. در صورت امکان دستشویی و تخت جداگانه از سایر افراد منزل در نظر گرفته شود. غذا بیمار در پشت در اتاق گذاشته شود و فرد کمک کننده بداخل اتاق وارد نشود.

## پرسنل شاغل در بیمارستان و مراکز درمانی :

در رابطه با بیماران مراجعه به بخش ها پرسنل باید :

قبل و بعد از تماس با هر مریض دستها را با آب و صابون برای حداقل ۲۰ ثانیه شسته باشند. و از دست زدن به چشم ، دهان و بینی و غذا خوردن بدون شستن دست هاجددا خودداری شود.

چنانچه بیمار مبتلا و یا احتمال ابتلا داشته باشد پرسنل باید نکات حفاظت فردی به معنی استفاده از گان، دستکش ، ماسک فیلتر دار و عینک حفاظتی را رعایت نمایند . با توجه به اینکه تجهیزات فوق قادر به حفاظت فرد میباشد اگر درست استفاده شوند نیازی به تجهیزات بیشتر نیست .

چنانچه بطور اتفاقی تماس مستقیم با بیمار مبتلا یا احتمال به ابتلا داشته اید و یا این اتفاق چند روز قبل افتاده باشد و متوجه شده اید بیمار مربوطه صد در صد مبتلا بوده است باید شرایط قرنطینه را در نظر بگیرید و آزمایشات لازم را دنبال کنید . قابل ذکر است مفهوم تماس مستقیم یعنی:

تماس صورت به صورت و بدون هیچگونه کاربرد ماسک در فاصله نهایت دو متری از بیمار و برای مدت بیشتر از ۱۵ دقیقه تعریف می شود.

پرسنل باردار حق کارکردن و تماس با بیماران مبتلا و یا احتمال به ابتلا را ندارند.

استفاده از جواهرات مختلف مانند حلقه های مختلف ، دستبند ، گردنبند ، گوشواره ، ناخن مصنوعی ، لاک جهت پرسنل در حین کار در بیمارستان و مرکز درمانی اکیدا ممنوع میباشد . زیرا وجود موارد فوق موجب می شود دستها بطور کامل شسته نشود و یا جواهرات آلوده بطور اتفاقی در صورت نشستن دستها و تماس با جواهرات آلوده به ویروس شوند .

در صورت بریدگی در انگشتان و دستها حتما با پلاستر ضد آب پوشانده شود . زخم باز یکی از منابع ورود ویروس و آلودگی می باشد .

آقایون پرسنل بدلیل لزوم استفاده از ماسک در حین کار باید حتما در صورت بلند بودن موها ، ریش و سبیل حتما باید بطور مرتب کوتاه و تمیز نگه داشته شوند.

مو های خانمها در صورت بلند بودن در زیر مقنعه حتما بطور کامل جمع شده و در پشت سر بالا برده شود . تا ناحیه پشت گردن جهت استفاده از بند ماسک بطور صحیح استفاده شود.

**هرگز** با روپوش و یونیفورم بیمارستانی سوار ماشین شخصی ، یا سیستم حمل و نقل شهری نشوید . روپوش ها باید در محل کار پس از اتمام شیفت به داخل یک کیسه گذاشته شده و در منزل شستشو شوند . کیسه پلاستیک محتوی روپوش باید بداخل سطل آشغال بلافاصله انداخته شود .

جهت شستشو روپوش و یونیفورم بیمارستانی باید بطور جداگانه در ماشین لباسشویی انداخته و نصف ظرفیت ماشین لباسشویی پر شود . دمای آب داغ تا جایی که جنس پارچه اجازه دهد دمای ۷۱ درجه برای حداقل سه دقیقه و یا ۶۵ درجه برای حداقل ده دقیقه قادر به تمیز کردن یونیفورم می شود. در صورت استفاده از مواد ضد عفونی کننده در لباسشویی شرایط پارچه و لباسشویی توجه شود. حتما از خشک کن با دمای بالا استفاده شود.

مجموعه فوق از دستورالعمل وزارت بهداشت انگلستان ترجمه شده است .

