

برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

تا اطلاع ثانوی !!!

هشدارهای زیر را جدی بگیریم.

۱. در صورت مشاهده علائمی شبیه به آنفلوآنزا در خود و نزدیکانتان، سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمائید.

علائم اولیه شامل:

تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، لرز، سردرد، گلو درد، درد بدن، اسهال، استفراغ، تهوع، و آبریزش بینی

افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن دستگاه های تنفسی، قلب و سیستم ایمنی هستند، از خود مراقبت بیشتری نمایند.

۲. از دستمال و حوله ی شخصی استفاده کنید.

۳. از ماسک مناسب برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کنید.

۴. از دست دادن، روبوسی کردن و در حد امکان از تردد در مکانهای عمومی پرهیز نمائید.

۵. در صورت تماس با دیگران از تماس دست های خود با دهان، بینی و چشم ها خود داری نمائید.

۶. قبل از هرگونه خوردن و آشامیدن، صورت و دستهای خود را با آب و صابون خوب (حداقل ۲۰ ثانیه) بشوئید.

۷. از خوردن غذاهای منجمد، بستنی، گوشت و شیر شتر، خود داری نموده و گوشت و تخم مرغ را خوب بپزید.

۸. در صورت امکان لوازم شخصی خود اعم از موبایل، ساعت، تسبیح و انگشتر را با پد الکلی ضد عفونی نمائید.

مراقب سلامتی خود و عزیزانتان باشید.

کارشناس مشاوره، سلامت و بهداشت پردیس آیت اله طالقانی قم

دانشگاه فرهنگیان

بهمن ماه ۱۳۹۸