



پژوهشکده محیط زیست  
دانشگاه علوم پزشکی تهران



معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

# توصیه‌های بهداشتی در مقابله با کروناویروس جدید



ترجمه و تنظیم:

دکتر مهدی هادی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

## مقدمه

این راهنما به منظور استفاده عموم در خصوص حفاظت فردی در برابر ویروس جدید Coronavirus (nCov-2019) که شیوع آن برای اولین بار در ووهان چین در تاریخ ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ گزارش شده است، ترجمه و تهیه شده است.

محتوای این راهنما عیناً برگرفته از وبسایت سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> (WHO) میباشد. در این وبسایت میتوانید آخرین اطلاعات و گزارشهای سازمان بهداشت جهانی راجع به شیوع ویروس جدید را رصد کنید. برای دسترسی به آخرین گزارشها و سایر اطلاعات میتوانید به لینکهای زیر مراجعه کنید.

<a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public</a>	حفاظت فردی
<a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice</a>	توصیه‌های مربوط به سفر
<a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters</a>	توصیه‌های عمومی
<a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports</a>	آخرین گزارشها از اپیدمی
<a href="https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance">https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance</a>	راهنماهای فنی

<sup>1</sup> World Health Organization

# توصیه های کلی

توصیه های کلی استاندارد سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای عموم مردم به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماریها به شرح زیر است که شامل بهداشت دست، تنفس و بهداشت مواد غذایی می باشد:

- مرتباً دستهای خود را با استفاده از آب و صابون شستشو کنید و یا با مواد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی نمایید.
- هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید.
- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- اگر تب، سرفه و یا هرگونه مشکلی در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر قبلی خود را به پزشک اطلاع دهید.
- هنگام بازدید از بازارهای زنده در مناطقی که در حال حاضر موارد ابتلا به کروناویروس گزارش شده است، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید. گوشت خام، شیر یا اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

بخش اول

# بهداشت فردی



## دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر  
به وضوح آلوده است  
با آب جاری و صابون  
بشویید.



اگر دست های شما  
به وضوح آلوده نیست  
به طور مداوم آن ها را  
با آب و صابون یا دستمال  
مرطوب الکلی تمیز  
نمایید.



World Health  
Organization

## از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید. دست های خود را بشویید



- \* بعد از سرفه یا عطسه
- \* هنگام مراقبت از بیمار
- \* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
- \* قبل از غذا خوردن
- \* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
- \* هنگامی که دستها به وضوح آلوده هستند
- \* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



World Health  
Organization

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه  
دهان و بینی خود را  
با دستمال یا آرنج خمیده خود  
پوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون  
یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و  
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از  
فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال  
الکلی تمیز نمایید.



## از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.

از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.



اگر دارای نشانه‌های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک (عبارت دقیق متن به جای پزشک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی است) قرار دهید.

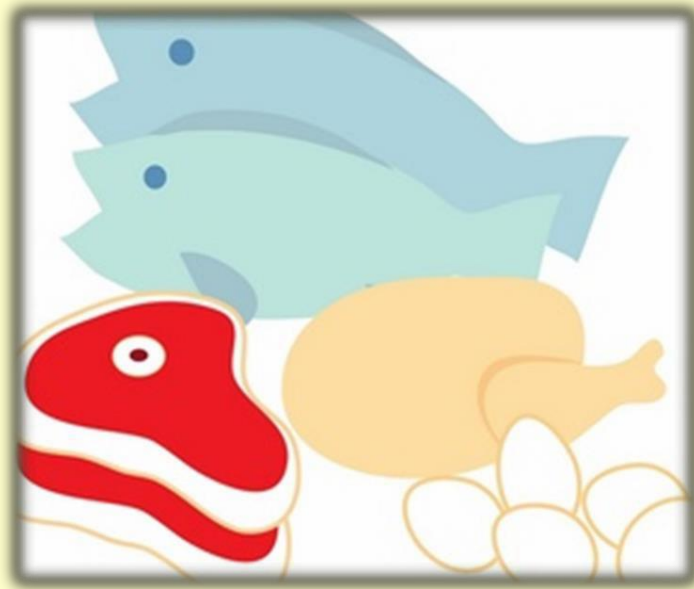


World Health  
Organization



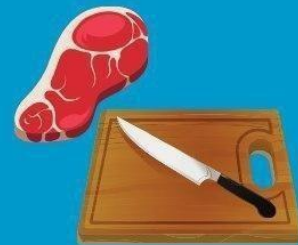
بخش دوم

# بهداشت مواد غذایی



## آماده سازی ایمن غذا

تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده  
برای گوشت خام، جدا از تخته گوشت و  
چاقوی مورد استفاده برای مواد  
غذایی پخته شده باشد.



دست‌های خود را در فواصل مابین  
لمس مواد غذایی خام و  
مواد غذایی پخته شده بشویید.



World Health  
Organization

## ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حیوانات بیمار  
و حیواناتی که به علت بیماری  
مُرده‌اند،  
نباید خورده شوند .



World Health  
Organization

## ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

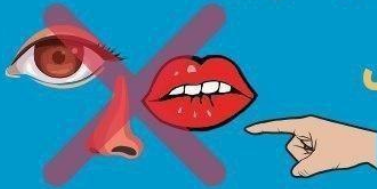
حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است، امکان مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده باشند و با رعایت نکات ذکر شده تهیه شده باشند، امکان پذیر است.



World Health  
Organization

خرید کردن در بازار های گوشت و ماهی در چین و آسیای جنوبی  
سالم بمانید.

بعد از تماس با حیوانات یا محصولاتی  
که از حیوانات است دست های خود را  
با صابون و آب بشویید.



به هیچ عنوان چشم، دهان و بینی  
خود را لمس نکنید.

از تماس با حیوانات مریض و گوشت  
های فاسد خودداری کنید.



از تماس با حیوانات ولگرد، آشغال ها  
و مایع جات خودداری کنید.

در بازارهای تره‌بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار می‌کنید ؟  
**سلامت بمانید !**



هنگام لمس حیوانات و محصولات  
حیوانی از روپوش، دستکش و  
ماسک محافظ استفاده کنید .

پوشش‌های محافظ را بعد از کار  
در آورید، روزانه بشویید و در محیط  
کار بگذارید .



لباس و کفش چرک را در معرض  
اعضای خانواده قرار ندهید .



World Health  
Organization

در بازارهای تره‌بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار می‌کنید ؟  
**سلامت بمانید !**



بعد از لمس حیوانات  
و محصولات حیوانی  
دست‌هایتان مرتباً با آب و صابون  
بشوید

حداقل روزی یک بار وسایل و  
تجهیزات و محیط کار را  
ضدعفونی کنید



World Health  
Organization

بخش سوم

# بهداشت سفر و تردد با وسائط نقلیه عمومی





# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

در صورت داشتن علائمی  
چون سرفه یا تب از  
سفر کردن پرهیز کنید



در صورت داشتن تب، سرفه یا  
تنگی نفس فوراً به پزشک  
مراجعه کنید و او را از سابقه  
سفر قبلی خود مطلع نمایید



World Health  
Organization

# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

از نزدیک شدن به افرادی  
که سرفه می کنند یا تب



دارند پرهیز کنید



مرتب دستهای خود را با

محلول ضدعفونی کننده الکلی

یا آب و صابون بشویید

از دست زدن به چشمها،

بینی و دهان پرهیز کنید



World Health  
Organization

# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی  
دهان خود را با دستمال یا آرنج  
بگیرید- دستمال را دور انداخته  
و دستهای خود را بشویید



در صورت استفاده از ماسک مطمئن  
شوید که دهان و بینی را پوشش داده  
است و از دست زدن به ماسک حین  
استفاده پرهیز کنید

بعد از استفاده از ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور  
انداخته و دستهای خود را بشویید



World Health  
Organization

# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

چنانچه حین سفر متوجه علائم  
بیماری خود شدید خدمه را  
مطلع و به پزشک مراجعه  
کنید



در صورت مراجعه به پزشک او را از  
سابقه سفر خود مطلع کنید



World Health  
Organization

# نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسائط نقلیه عمومی

فقط غذاهای خوب پخته  
شده را بخورید



در محیط عمومی سرفه  
یا عطسه نکنید

از تماس با حیوانات اهلی  
مریض و یا بردن آنها با خود  
پرهیز کنید



World Health  
Organization

