



دانشکده علوم پزشکی تربیت جام  
بیمارستان سجادیه

آموزش به بیمار

## پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

برای همراهان و افراد در معرض تماس با بیمار

در صورت داشتن هرگونه مشکل با شماره

های زیر تماس بگیرید:

۰۵۱۵۲۵۲۱۸۱۱

صبح داخلی ۲۳۰-۲۳۵ و عصر و شب

داخلی ۳۱۹

[HTTP://www.trjums.ac.ir](http://www.trjums.ac.ir)

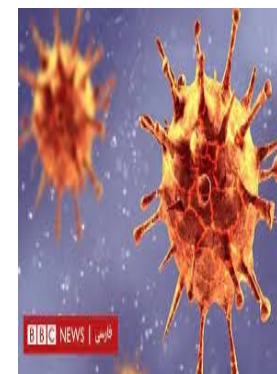


واحد آموزش سلامت همگانی

SH:PEU-BK-95

1400-1401





۱- بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد بیمار،  
۱۴ روز مراقب این علائم باشید:

- ← تب
- ← سرفه
- ← تنگی نفس
- ← لرز بدن
- ← درد بدن
- ← سردرد
- ← اسهال
- ← تهوع
- ← استفراغ

← آبریزش بینی شدید و در صورت ابتلا به این علائم، سریع به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۲- اگر علائم مذکور را ندارید، می توانید فعالیت های روزانه خود مانند رفتن به محل کار، مدرسه یا سایر مناطق عمومی با رعایت موازین بهداشتی ادامه دهید.

۳- دستهایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛ اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید ( کرونا ویروس از ۲ ساعت تا ۹ روز می تواند روی سطوح باقی بماند.

۴- همیشه قبل از غذا دست هایتان را بشویید.

۵- هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان و بینی خود گرفته و بعد آن را درون سطل زباله بیندازید و یا از بخش بالینی آرنج خود در هنگام عطسه یا سرفه استفاده نمایید.

از تماس نزدیک با بیمار خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک متر با فرد بیمار در پیشگیری از بیماری موثر است.

۸- از حضور در مکان های شلوغ و عمومی، وسایل حمل و نقل عمومی، مراکز آموزشی، ورزشی، ادارات و سازمان ها به مدت ۱۴ روز پس از تماس با بیمار خودداری کنید.

در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.

۱۰- در مکان های عمومی، مراکز خرید و ...، در صورت استفاده از آسانسور، دکمه های آن را با دستمال کاغذی تمیز، سوآپ گوش پاک کن و یا خلال دندان تمیز فشار دهید و سپس آن را در کیسه زباله یا سطل زباله پدالی درب دار بیندازید. به هیچ وجه از انگشتان دست برای زدن دکمه آسانسور استفاده نکنید.

۱۱- در صورت استفاده از آسانسور، جهت ایستادن شما باید رو به درب آسانسور باشد و به هیچ وجه روبروی یکدیگر نایستید.



۱۲- در اماکن عمومی حتماً از سطل های پدالی استفاده شود و

از دست برای باز کردن درب سطل زباله استفاده نکنید.

۱۳- نه صفحه آلوده که پس از تماس با آنها بایستی دست ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشوید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم، دهان و بینی نرسد:

← صفحه کلید کامپیوتر و لپ تاپ

← موس و صفحه زیر موس

← صفحه موبایل و گوشی تلفن

← صفحه کلید و دکمه های آسانسور

← صفحه کلید دستگاه های خودپرداز

← (ATM) صفحه کلید دستگاه های کارت خوان زنگ

← اماکن عمومی و شخصی ( منازل

← ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه های

ورود و خروج