



آشنایی با نحوه استفاده صحیح از ماسک، شستشوی دست ها و رعایت فاصله گذاری اجتماعی در همه گیری کوید ۱۹



ویژه: عموم افراد جامعه

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۰-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۳

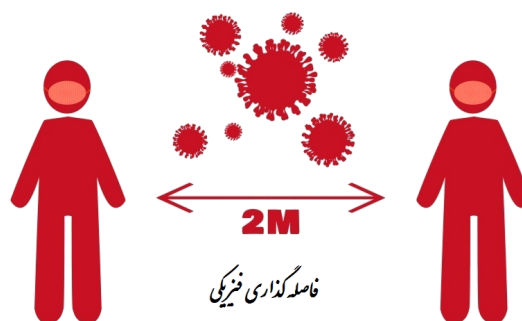
جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد کنترل عفونت- واحد آموزش سلامت

- * از هر گونه سفر غیر ضروری اجتناب کنید.
- * تمامی دورهمی های گروهی را لغو کنید.
- * بجای داشتن ملاقات های حضوری، از تلفن، ویدئو چت یا شبکه های اجتماعی استفاده کنید.
- * از ملاقات با دوستان یا فامیل های مسن، جز در موارد ضروری، خودداری کنید.
- * پنجره های ماشین را در رفت و آمدهای ضروری با تاکسی یا در صورت حضور فرد دیگری در ماشین، باز نگذارید.



منابع:

<http://behdasht.gov.ir>

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

رعایت فاصله اجتماعی (فیزیکی):

برای کاهش انتقال کوید-۱۹، فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) را رعایت کنید.

فاصله گذاری اجتماعی، شامل اقداماتی است که منجر به محدود شدن تعداد ارتباطات نزدیک شما با افراد دیگر می شود. این امر در محدود کردن شیوع کوید-۱۹ در جامعه موثر است.

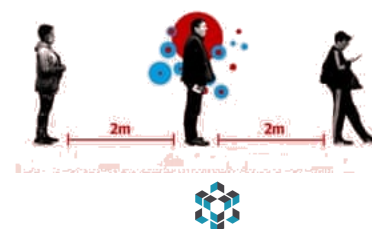
اقدامات شما، نه تنها روی خودتان، بلکه بر روی عزیزانتان و نیز آسیب پذیرترین افراد جامعه اثرگذار است.

اقدامات شما در همین لحظه می تواند زندگی افراد زیادی را نجات دهد: زندگی یک همسایه، یک دوست، یک همکار و یا یک انسان.

* لغو کردن رویدادهایی که جمعیت زیادی را دور هم جمع می کند (کلاس آموزشی، همایش و...)، مثالی از فاصله گذاری اجتماعی است.

* فاصله گذاری اجتماعی به شکلی عامدانه، فضای فیزیکی میان انسان ها را افزایش داده و به این ترتیب، مانع از گسترش بیماری می شود.

* از تماس نزدیک با افراد خودداری کنید. رعایت فاصله حداقل یک و نیم متر از دیگران، احتمال آلوده شدن به ویروس کرونا را کاهش می دهد.





با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با نحوه استفاده صحیح از ماسک، شستشوی دست ها و رعایت فاصله گذاری اجتماعی تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید زندگی سالمی را تجربه کنید.

نحوه صحیح استفاده از ماسک:

* قبل از قرار دادن ماسک روی صورت، دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی (۷۰٪) تمیز کنید.

* دهان و بینی را کاملاً بپوشانید به صورتیکه هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد. با فشردن لبه بالایی ماسک روی تیغه بینی، از ثابت شدن ماسک روی صورت مطمئن شوید.

* به محض مرطوب شدن ماسک آن را با ماسک جدید جایگزین کنید.

* در حین استفاده از ماسک از لمس آن خودداری کنید و در صورت لمس آن دستانتان را با آب و صابون بشوید.



* از ماسک یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید.

* برای دور انداختن ماسک آن را از پشت صورت یا گویشتان جدا کرده و بلافاصله در سطل درب دار رها کنید و پس از آن دستانتان را با آب و صابون یا محلول الکلی ۷۰٪ تمیز کنید.

* به یاد داشته باشید هنگام استفاده، ماسک نباید لمس و یا دستکاری شود در صورت آلوده شدن ماسک به ترشحات تنفسی باید فوراً تعویض و دست ها شسته شود.



روش درست شستشوی دست ها چگونه است؟

مالیدن سریع دست ها به هم و آبکشی فوری، تمام آثار ویروس را از روی دست ها پاک نخواهد کرد، اما به کاهش میزان ویروس از سطح دست کمک بسیاری می کند. در فرآیند زیر، گام به گام شستشوی مؤثر دست ها توضیح داده شده است.

* **گام اول:** دست ها را با آب روان خیس کنید.

* **گام دوم:** به میزان کافی صابون استفاده کنید تا کف صابون دست های خیس را بپوشاند.



* **گام سوم:** تمام سطح دست - شامل پشت، بین انگشتان و زیر ناخن ها - را حداقل به مدت ۳۰ ثانیه با صابون بمالید.

* **گام چهارم:** دست ها را با آب روان به صورت کامل آبکشی کنید.

* **گام پنجم:** دست ها را با یک پارچه تمیز و یا حوله یکبار مصرف خشک کنید.



دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۳۰ ثانیه

بشوید. خصوصاً در اقداماتی مانند قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل و بعد خوردن غذا، بعد از تمیز کردن بینی، بعد از سرفه و عطسه.

اگر آب و صابون در دسترس نیست می توان از محلول الکلی ۷۰٪ استفاده کنید.

بلافاصله پس از ورود به خانه، دست ها و صورت خود را با آب و صابون بشوید.

به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شستشوی کامل دست ها با آب و صابون کنید.