

# کرونا ویروس

بر اساس اطلاعات فعلی، راههای انتقال کرونای ویروس جدید همانند سایر کرونای ویروس‌ها و ویروس آنفلوانزا است؛ یعنی از تماس دست آگوده به ترشحات تنفسی با چشم، بینی و دهان، از راه قطرات تنفسی (عطسه، سرفه و صحبت کردن چهره به چهره به مدت طولانی)، بنابراین استفاده از ماسک برای فرد بیمار و شستشوی مکرر دست‌ها راههای مهم پیشگیری محسوب می‌شوند.

همچنین از تماس نزدیک با فردی که به بیماری تنفسی مبتلا است خودداری کنید، در صورتی که در معرض تماس با فرد مبتلابه بیماری تنفسی هستید، از ماسک استفاده کنید، بهطور مکرر دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید؛ بهویژه بعد از تماس با فرد بیمار، یا تماس با یک حیوان یا با محیط اطراف آن‌ها و از تماس و لمس حیوانات وحشی یا اهلی چه زنده و چه مرده، خودداری کنید.

مواد غذایی را خوب بپزید. مواد غذایی خام و پخته را کنار هم قرار ندهید و از تماس آن‌ها خودداری کنید. بعد از تمیز کردن و قطعه قطعه کردن مواد غذایی حیوانی خام اعم از گوشت و سایر محصولات مانند مرغ، ماهی، میگو، گوسفند و گاو، ظروف، تخته و چاقویی را که استفاده کرده‌اید بلافاصله با آب و مواد شوینده بشویید و از تماس ظروف شسته نشده با مواد غذایی پخته، اکیداً خودداری کنید.

استفاده از ماسک معمولی، حفظ فاصله حداقل یک متری با سایرین، پرهیز از در آگوش گرفتن، دست دادن و بوسیدن دیگران، پرهیز از حضور در اجتماعات و ملاقات با دیگران، پوشاندن دهان موقع عطسه و سرفه با دستمال یا قسمت بالای آستین، انداختن دستمال‌های مصرف شده در یک کیسه نایلونی و گره زدن در آن و شست و شوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، به ویژه بعد از عطسه و سرفه یا تماس با فرد بیمار از دیگر توصیه ها است.

## علائم کرونای ویروس جدید چیست؟

هنگام تماس با حیوانات، دام، طیور و محصولات آن‌ها، از دستکش و ماسک استفاده کرده و بعد از تماس بدون دستکش، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

در صورت ابتلابه بیماری تنفسی مانند تب، سرفه یا تنفس مشکل، چه کنیم؟

در صورتی که ابتلا به بیماری تنفسی مانند تب، سرفه یا تنفس مشکل داشتید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید و در صورتی که اخیراً مسافرتی به خارج از کشور بهویژه کشور چین داشته‌اید، حتماً ذکر کنید.

جمع آوری کننده و تایید کننده: عزت نامور مربی بهداشت  
دستان پسرانه امام حسین(ع) واحد دو