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

پژوهشکده محیط زیست
دانشگاه علوم پزشکی تهران

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[1] (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.

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

[1] World Health Organization

توصیه های کلی

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

- **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

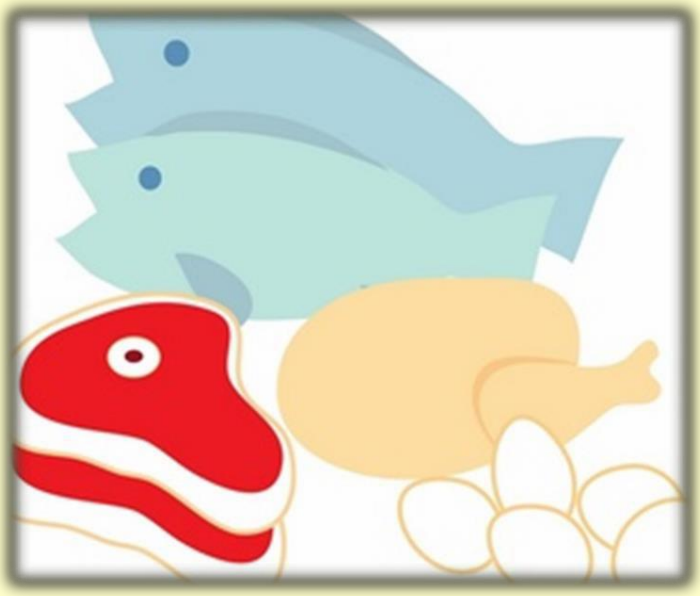
از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید.
دست های خود را بشویید
* بعد از سرفه یا عطسه
* هنگام مراقبت از بیمار
* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
* قبل از غذا خوردن
* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
* هنگامی که دست‌ها به وضوح آلوده هستند
* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آن‌ها
World Health Organization

از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید
هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
بپوشانید.
دستمال را پس از استفاده فورا 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.
World Health
Organization

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



اَماده 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.
World Health
Organization

در بازارهای تره‌بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار می‌کنید ؟
سلامت بمانید !
هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روپوش ، دستکش و ماسك محافظ استفاده کنید .
پوشش‌های محافظ را بعد از کار درآورید ، روزانه بشویید و در محیط کار بگذارید .
لباس و کفش چرك کار 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 مرتبا با آب و صابون
بشویید
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
درصورت داشتن علائمی
چون سرفه یا تب از
سفرکردن پرهیز کنید
درصورت 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