



اگر "تب" و "سرفه" دارید، این ۲۰ نکته را رعایت کنید

دو علامت شایع بیماری کووید-۱۹ تب و سرفه است؛ علائمی که اگر آن‌ها را در خود مشاهده کردید، حتما چند نکته بهداشتی را رعایت کنید تا اگر به کرونا مبتلا شده بودید، این ویروس را به دیگران منتقل نکنید.

دو علامت شایع بیماری کووید-۱۹ تب و سرفه است؛ علائمی که اگر آن‌ها را در خود مشاهده کردید، حتما چند نکته بهداشتی را رعایت کنید تا اگر به کرونا مبتلا شده بودید، این ویروس را به دیگران منتقل نکنید.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، اگر علائمی مانند تب و سرفه را در خود مشاهده کردید، موارد زیر را رعایت کنید:

- دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع کنید.

- مطلقا به سر کار نروید.

- آرامش خود را حفظ کنید.

- حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.

- برای محافظت از دیگران هیچوقت ماسک سه لایه را از صورت خود خارج نکنید.

- از ماسک N ۹۵ مطلقا استفاده نکنید.

- ترجیحا در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.

- کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

- از وسایل شخصی، ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.

- لباس های خود را جداگانه بشویید. مکررا دست های خود را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

- مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.

- از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکررا شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

- پس از باز و بسته کردن شیرآلات، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.

- در صورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.

- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.

- اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آن ها استفاده می کنید، مانند آشپزخانه و دستشویی تهویه مناسبی داشته باشند.

- تا حد امکان خود را مراقبت کنید و یا از فرد دیگری که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست، کمک بگیرید.

- از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.

- محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید، باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح مختلف مانند میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی را باید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.

-تلاش برای عدم ابتلای اعضای خانواده و همکاران و دیگران را در اولویت مراقبت از خود قرار دهید.