



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت بهداشتی

کرونا ویروس و راههای پیشگیری از آن

*** ویژه مادران باردار ***

گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

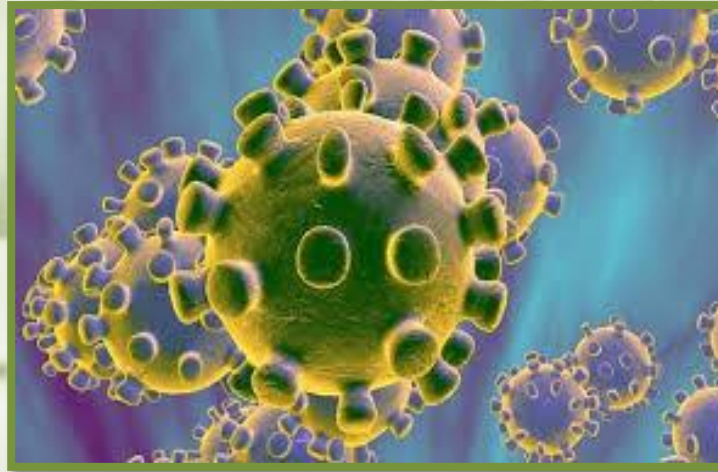
واحد سلامت مادران

بازنگری دوم

شهریور ۱۴۰۰

کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس جدید، یک نوع ویروس است که مانند آنفلوانزا باعث ایجاد عفونت تنفسی در انسان می شود.



چه کسانی بیشتر مستعد ابتلا هستند؟

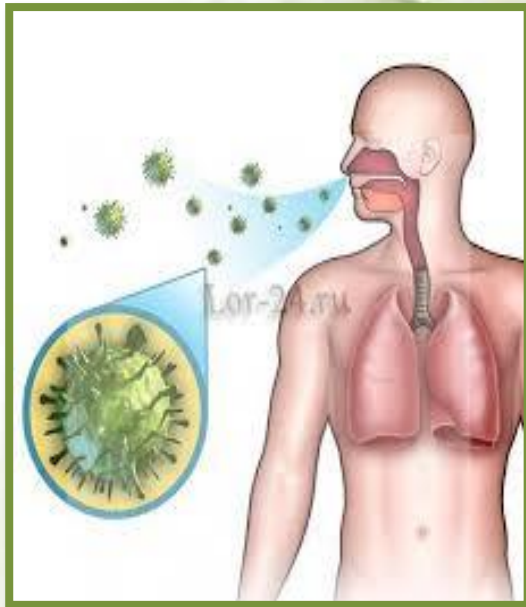


• زنان باردار

- مبتلایان به بیماریهای قلبی، کلیوی، دیابت، آسم و بیماریهای مزمن ریوی
- کودکان (کمتر از ۵ سال)
- سالمندان (بالای ۶۵ سال)
- و ...



راههای انتقال ویروس کرونا چیست؟



- انتشار از راه هوا
- تماس نزدیک با افراد آلوده به ویروس
- دست زدن به وسایل و سطوح آلوده



علائم شایع ابتلا به کرونا ویروس چیست؟



علائم شایع عبارتند از:

• تب

• سرفه

• گلودرد

• خستگی

• سردرد

• تنگی نفس

• علائم گوارشی (اسهال و ...)



توصیه های بهداشتی



توصیه ۱:

• واکسن بزئید.



توصیه ۲:

- مرتباً دست های خود را با آب و صابون شستشو کنید.

- اگر آب و صابون ندارید، از ضد عفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.





دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور مح هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

روش صحیح

شستن دستها

توصیه ۳:

هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله درب دار انداخته و دست های خود را بشوید.



توصیه ۴:

از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود پرهیزید.



توصیه ۵:

• حتی الامکان از مسافرت و یا حضور غیر ضروری در اماکن عمومی و شلوغ (شامل: مجالس جشن و عزاداری، بازار و ...) خودداری کنید.

• در مواقع ضروری، هنگام خروج از منزل از ماسک استفاده کنید.



توصیه ۶:

فاصله حداقل یک و نیم
متری را از افراد بیمار رعایت
کنید.



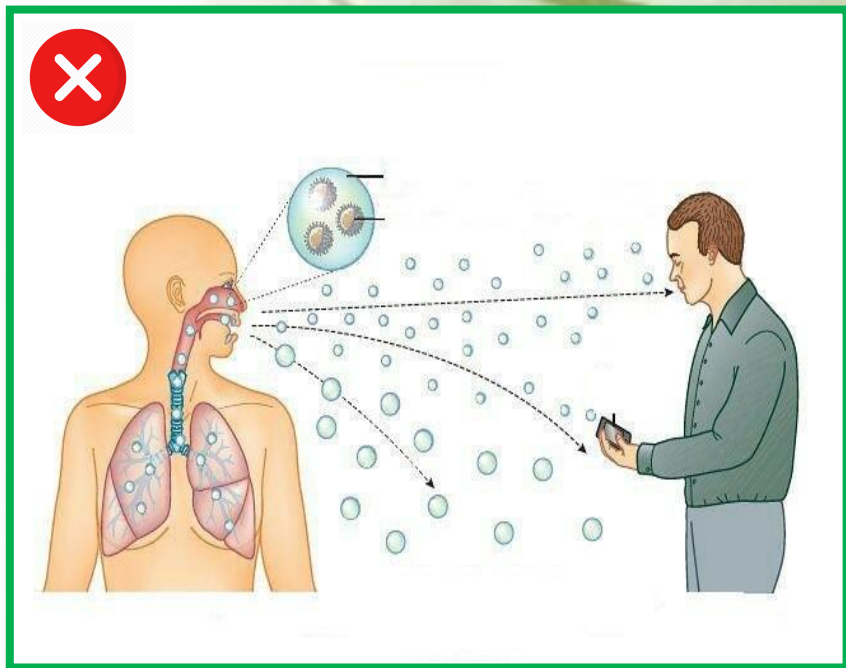
توصیه ۷:



از دست دادن، روبوسی و بغل کردن افراد، خودداری کنید.



توصیه ۸:



از نزدیک شدن به افرادی که
سرفه می کنند یا تب دارند
جدا خودداری کنید.



توصیه ۹:

از تماس محافظت نشده با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.



در صورت تماس با حیوانات یا محصولات حیوانی مانند گوشت خام و تخم مرغ و ... دست های خود را با آب و صابون بشویید.



توصیه ۱۰:



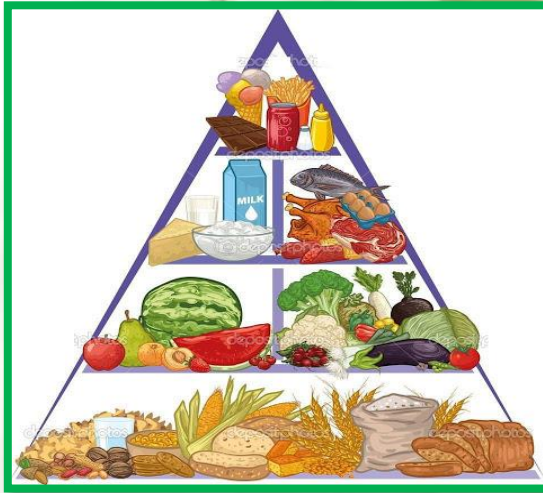
مواد غذایی را خوب پزید و
از مصرف مواد غذایی نیم پز
خودداری کنید.



توصیه ۱۱:

سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید با:

- مصرف کافی مواد غذایی و مایعات



- ادامه مصرف داروهای مکمل دوران بارداری (اسید فولیک، آهن، مولتی ویتامین و ویتامین د) طبق نظر پزشک یا کارکنان بهداشتی



توصیه ۱۲:

با انجام کارهای زیر آرامش خود و خانواده تان را حفظ کنید:



- ارتباط با خدای مهربان
- ارتباط خوب با همسر
- استراحت و خواب کافی
- گوش دادن به موسیقی آرامش بخش
- گفتگو با جنین و لمس شکم
- خواندن کتاب و مجلات
- تماشای فیلم‌های خوب
- استفاده از رنگهای شاد
- استفاده از عطرهای خوب

توصیه ۱۳:



در صورت بروز علائم شایع بیماری مانند تب، سرفه، گلودرد، خستگی، سردرد، تنگی نفس، علائم گوارشی و اسهال در خود و یا اعضای خانواده تان فوراً به پزشک مراجعه کنید.



مادر عزیز:

- ۱- اطمینان داشته باشید اگر با هر یک از علائم تب، سرفه، گلودرد، خستگی، سردرد، تنگی نفس و علائم گوارشی (اسهال و ...) به مراکز بهداشتی یا درمانی مراجعه نمایید، تیم مجرب شامل متخصص زنان و زایمان، متخصص نوزادان و ... شما را تحت درمان های حمایتی قرار خواهد داد.



مادر عزیز:

۲- اطمینان داشته باشید این تیم مجرب با در نظر گرفتن شرایط شما و جنینتان، بهترین تصمیم ممکن را برایتان خواهند گرفت.



با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان

