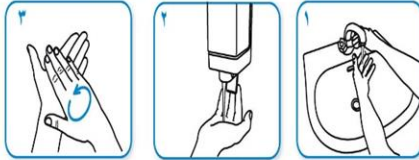


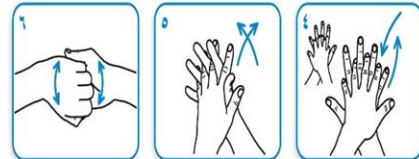
چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



دست ها را با آب خیس کنید
صابون کافی برای پوشاندن
سطح دست ها درازید
کف دست ها را
به هم بمالید



کف دست راست بر پشت دست چپ
با انگشتان در هم و بالعکس
پشت انگشت ها را داخل کف
دست ها ببرد تا در هم قفل شوند
مالم کف دست ها
انگشتان در هم



مالم گردنی شست یک دست
در داخل کف دست دیگر
و بالعکس
دست ها را با آب شستو دهید
مالم های ملور و رفت و برگشتی
با انگشتان بسته یک دست
روی کف دست دیگر و بالعکس



با یک دستمال حوله ای
بطور کامل خشک کنید
از همان دستمال برای بستن
شیر آب استفاده کنید
اکثر دست های شما کاملاً
تمیز و مطمئن هستند



علائم ویروس کرونا را بشناس



تب. سرفه. تنگی نفس
و سایر علائم نظیر آبریزش بینی
سردرد، احساس خستگی
یا گوفتگی

بیمار محترم بخش اورژانس

روش های انتقال ویروس کرونا



تماس
مستقیم
با ریز قطرات
عطسه یا سرفه
فرد آلوده

تماس غیر مستقیم
با سطوح آلوده
به ریز قطرات و
ترشحات بینی
یا حلق فرد آلوده
(مثل دستگیره در،
میز، موبایل و...)



آموزش مراقبت پیشگیری از کرونا

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-36

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

{ روش های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا }



با استفاده از
مواد ضد عفونی
کننده الکلی
دست های
خود را پاک کنید.



با دیگران
دست ندهید
و روبوسی
نکنید.



دست های خود
را مرتب و درست
برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه
با آب و صابون
بشوید.



تأمی توانید
در خانه
بمانید و
بیرون نروید.



از دیگران
۲ تا ۳ متر
فاصله
بگیرید.



به چشم
بینی و دهان
خود دست
نزنید.

چگونه عطسه و سرفه کنیم؟

هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی
جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



دستمال کاغذی استفاده شده را بلافاصله
در سطل زباله ترچیهالدار ناز بیندازید
و دست های خود را با آب و صابون بشوید.

در صورت نبودن دستمال کاغذی، با آرنج
جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



اگر فکر می کنید که بیمار هستید
دائم از ماسک استفاده کنید.