

۵- دهان و بینی خود را هنگام عطسه یا سرفه خود و دیگران با دستمال بپوشانید. یا در صورت نبود دستمال در قسمت بالایی آستین خود (گودی آرنج) عطسه و سرفه نمایید.



۶- بهتر است دستمال کاغذی خود را در نایلون پیچیده و در سطل زباله درب دار بیندازید.



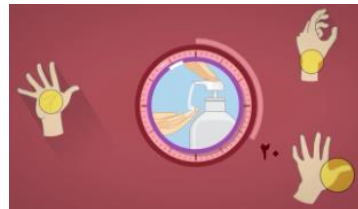
۷- از مبتلایان به بیماریهای تنفسی با علائمی نظیر (سرفه و عطسه و...) حداقل یک متر فاصله داشته باشید. و در مکان های شلوغ از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.

۸- با توجه به ضرورت استفاده از فرآورده های حیوانی (گوشت و تخم مرغ و...) آنها را کاملاً بپزید و سپس مصرف کنید.

پیشگیری:

۱- رعایت بهداشت دست : همه قسمتهای دست بویژه انگشت شصت ، کف دست و مچ را به صورت مداوم با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

* (توجه نمایید که شستن دستها نجات بخش زندگی است)



۲- در صورت عدم دسترسی به آب ، از ژل ها یا محلول های ضد عفونی دست با پایه الکل که نیازی به شستشوی با آب ندارند استفاده کنید.

۳- از دست دادن و روبوسی کردن و تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه علائم آنفلوانزا دارند خودداری کنید.



۴- از تماس دست آلوده به چشم و دهان و بینی بپرهیزید.



کرونا: کرونا یک ویروس جدید با علائم بیماری تنفسی است که از طریق حیوان به انسان و سپس از انسان به انسان منتقل گردید.

علائم بالینی:

سردرد - تب - مشکلات تنفسی مانند: سرفه، تنگی نفس و آبریزش بینی، گلودرد، احساس ضعف و ...



راههای انتقال:

راههای انتقال به طور کامل مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروسهای تنفسی از طریق :

۱- **سرفه و عطسه** و استنشاق قطرات آلوده تنفسی

۲- **لمس سطوح** و اشیاء آلوده به ویروس کرونا و متعاقباً تماس دست آلوده با دهان و بینی قابل انتقال است. (دقت نمایید که ویروس کرونا ممکن است تا چند روز در روی سطوح زنده بماند)