

- سلام. آخرین توصیه WHO (سازمان بهداشت جهانی) برای پیشگیری از کرونا: ۱- ویروس کرونا از پوست سالم رد نمیشود و تا ده دقیقه روی پوست زنده است پس اگر دستکش ندارید نگران نباشید فقط نباید دستهای خود را به بینی و دهان خود بزیند.
- ۲- ویروس کرونا در سطوح پارچه ای تا ۶-۱۲ ساعت و فلزی ۱۲-۲۰ ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز زنده است.
- ۳- این ویروس تا ۶۰- درجه سانتیگراد زنده ولی در دمای ۳۰ درجه سانتیگراد به بالا میمیرد، پس بهتر است شستشوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد.
- ۴- کرونا ویروس با آب گرم و مواد شوینده خانگی از بین میرود.
- ۵- لباس ها را زیر نور مستقیم خورشید یا روی شوفاژ ها خشک کنید.
- ۶- با آب گرم حمام کنید.
- ۷- بهیچوجه آب سرد و غذای سرد نخورید، آب گرم (چای گرم، قهوه گرم، و دمنوشهای گرم) بنوشید
- ۸- کلونی (اجتماع) اصلی این ویروس در بینی است، پس مرتب بینیتان را با آب گرم شستشو دهید.
- ۹- اگر به نوشیدنی گرم دسترسی ندارید آدامس بجوید تا گلویتان مرتب با آب دهانتان مرطوب و شستشو شود.
- ۱۰- محل زندگی و کارتان تهویه مناسب داشته باشد.
- ۱۱- *مهم* در طول روز چندین مرتبه بمدت ۱۰-۱۵ ثانیه نفستان را نگهدارید و سپس بازدم انجام دهید، اگر سرفه پیدا کردید و یا تنگی نفس حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید. نگذارید به مشکل تنفسی دچار شوید و سپس به دکتر مراجعه کنید چون شاید دیر باشد.
- ۱۲- اگر به بیرون از خانه میروید (کارمند، کارگر، مغازه دار و...) هستید، اولاً: فاصله ۵/۱ متری از دیگران را مراعات کنید و دوماً: مهم بعلت اینکه این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر) و به زمین می افتد پس کفشایتان منبع مهم آلودگی است بهیچوجه آنرا داخل خانه نیاورید.
- ۱۳- موقع عطسه کردن تا جائیکه امکان دارد از دیگران فاصله بگیرید و محکم با هر چیزی که در دسترس شما هست جلوی دهان و بینی خود را بگیرید و برای چند ثانیه ول نکنید تا تمام ترشحات جذب شود و پراکنده نشود.
- ۱۴- بعلت درشت بودن این ویروس هر ماسکی میتواند در محیط آلوده محفوظ کننده باشد(پارچه ای، ویریلی، با دستمال کاغذی و...) بشرطیکه خشک باشد یعنی باید ماسکها را مرتباً عوض کرد.
- ۱۵- لزومی ندارد همه ی لباسهاییکه میپوشیم را بشوریم بلکه روی شوفاژ یا نور مستقیم خورشید آنرا پاک میکنند.
- ۱۶- پس از شستشوی دستها وقتی به جای آلوده نمیرویم دستهایمان را با گرم یا وازلین مرطوب کنیم تا به مرور زمان به اگرما دچار نشویم.

با آرزوی سلامتی برای همه ی انسانها

پرستار امدادگر