

10 نکته برای مدیریت کرونا در خانه

اگر مشکوک به بیماری کرونا یا مبتلا به این بیماری می باشید:



۶- هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین تان بگیرید و دستمال کاغذی را دور بیندازید و بعد از آن دستان خود را بشویید.



۱- در خانه بمانید. فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود و از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ پرهیز کنید و از وسایل نقلیه عمومی (تاکسی، مترو، اتوبوس) استفاده نکنید.



۷- دست‌های خود را بشوئید دست‌هایتان را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید همچنین می‌توانید با ژل یا محلول‌هایی که حداقل 60 درصد الکل دارند دست‌هایتان را ضدعفونی‌نمائید.



۲- علائم بیماری (تب، سرفه، تنگی نفس) را زیر نظر داشته باشید. اگر علائم بیماری شدیدتر شد فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه‌نمائید.



۸- از دیگر افراد خانواده دور بمانید. از تماس با سایر افراد خانواده خود جلوگیری کنید و از آنها دور شوید. در اتاق جداگانه ای بمانید و پنجره آن را باز بذارید. در صورت امکان، باید از توالت و حمام جداگانه ای استفاده کنید. اگر این امکان پذیر نیست، حتماً این مناطق را ضدعفونی‌نمائید و حتماً ماسک بزنید.



۳- استراحت‌نمائید و به میزان کافی مایعات دریافت کنید تا بدن تان با کمبود آب مواجه نشود.



۹- وسایل شخصی تان از سایر افراد خانواده جدا‌نمائید. از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی خود با سایر افراد خانواده مانند ظروف، حوله‌ها و ملافه‌ها خودداری کنید.



۴- پزشک خود از ابتلا به ویروس کرونا مطلع کنید. اگر نوبت دکتر دارید و احتمال می‌دهید که مبتلا به بیماری کرونا باشید پزشک خود در جریان قرار دهید.



۱۰- سطوح را با مواد ضد عفونی کننده تمیز کنید. تمام سطوحی که اغلب با آن‌ها در تماس هستید مانند پیشخوان‌ها، میز، درب‌ها و... را ضدعفونی کنید.



۵- با شماره 115 یا 4030 تماس بگیرید. برای موارد ضروری با شماره‌های فوق تماس بگیرید و درخواست کمک کنید تا شما را راهنمایی کنند یا برای تان نیروی کمکی اعزام نمایند.

