



توصیه های سازمان بهداشت جهانی (WHO) برای پیشگیری از کرونا ویروس که با رعایت آن می توانیم گام موثری در پیشگیری از این بیماری برداریم:

ویروس کرونا از پوست سالم رد نمی شود و تا ده دقیقه روی پوست زنده است پس اگر دستکش ندارید نگران نباشید فقط نباید دست های خود را به بینی و دهان خود بزنید.

ویروس کرونا در سطوح پارچه ای تا ۶-۱۲ ساعت و فلزی ۱۲-۲۰ ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز! زنده است.

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.

کرونا ویروس با آب گرم و مواد شوینده خانگی از بین میرود

لباس ها را زیر نور مستقیم خورشید یا روی شوفاژ ها خشک کنید.

با آب گرم حمام کنید.

به هیچ وجه آب سرد و غذای سرد نخورید، آب گرم (چای گرم ، قهوه گرم ، و دمنوشهای گرم) بنوشید.

کلونی (محل تجمع) اصلی این ویروس در بینی است پس مرتب بینیتان را با آب گرم شستشو دهید.

اگر به نوشیدنی گرم دسترسی ندارید آدامس بجوید تا گلویتان مرتب با آب دهانتان مرطوب و شستشو شود.

محل زندگی و کارتان تهویه مناسب داشته باشد.

مهم در طول روز چندین مرتبه ب مدت 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.

اگر به بیرون از خانه میروید (کارمند، کارگر، مغازه دار و...) هستید، اولاً : فاصله ۵/۱ متری از دیگران را مراعات کنید و دوم: مهم بعلت اینکه این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر) و به زمین می افتد پس کفش هایتان منبع مهم آلودگی است به هیچ وجه آنرا داخل خانه نیاورید.

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.

بعلت درشت بودن این ویروس هر ماسکی میتواند در محیط آلوده محفوظ کننده باشد(پارچه

ای ، ویبریلی، با دستمال کاغذی و...) بشرطی که خشک باشد یعنی باید ماسک ها را مرتباً عوض کرد.

لزومی ندارد همه ی لباسهایی که میپوشیم را بشوریم بلکه روی شوفاژ یا نور مستقیم خورشید آنرا پاک می کند.

پس از شستشوی دستها وقتی به جای آلوده نمیرویم دستهایمان را با کرم یا وازلین مرطوب کنیم تا به مرور زمان به اگزما دچار نشویم.