

توصیه های کلی برای بهداشت عفونت شخصی

با توجه به شیوع فعلی ویروس های آنفلوانزا و کرونا ، قوانین زیر برای محافظت شخصی توصیه می شود:

- 1. به درستی دست های خود را بشویید و مراقبت کنید**
دستان خود را چند بار در روز به مدت 20 تا 30 ثانیه از جمله بین انگشتان خود با صابون بشویید. پوست خود را مرتباً با کرم محافظ پوست تغذیه کنید.
- 2. دست ها را از صورت دور نگه دارید**
از لمس دهان ، بینی یا چشم های خود با دست خودداری کنید زیرا این روش ویروس ها از طریق غشاهای مخاطی می توانند از دستان به بدن شما برسند.
- 3. سرفه کردن و عطسه از نظر بهداشتی**
هنگام سرفه و عطسه ، فاصله خود را از افراد دیگر حفظ کنید. در یک دستمال یکبار مصرف یا در کج بازوی خود سرفه و عطسه کنید ، هرگز در دست خود سرفه نکنید. دستمال دست بلافاصله پس از یک بار استفاده در زباله ها قرار می گیرد.
- 4. به اولین علائم توجه کنید**
مراقب تب ، ضعف ، سرفه و درد بدن باشید. اگر احساس بیماری دارید ، برای مشاوره و تشخیص با پزشک خانواده خود ملاقات کنید تا از خطر ابتلا به عفونت در اتاق انتظار جلوگیری شود.
- 5. از دیگران محافظت کنید**
در صورت امکان ، تا زمانی که علائم بیماری را داشته باشید ، حداقل 1.5 متر فاصله داشته باشید. بهتر است هنگام سرفه یا عطسه ، دور شوید. در هنگام بیماری از تماس جسمی مانند دست دادن ، بغل کردن ، بوسیدن و غیره خودداری کنید. اگر از شما در خانه مراقبت می شود ، در صورت امکان در یک اتاق جداگانه بمانید. به نظافت عمومی آپارتمان خود ، به خصوص در آشپزخانه و حمام ، توجه کنید. همچنین هنگام تمیز کردن بینی توصیه روشنی وجود دارد: همیشه از یک دستمال یکبار مصرف استفاده کنید که در واقع فقط یک بار از آن استفاده کنید و بلافاصله آن را دور ریخته ، به عنوان مثال در یک کیسه پلاستیکی که کنار تخت خواب باشد. در صورت امکان ، دست های خود را بعد از آن بشویید تا از انتشار ویروس به افراد دیگر جلوگیری کنید.
- 6. اتاق های بسته را به طور مرتب تهویه کنید**
اتاق های بسته را سه تا چهار بار در روز به مدت ده دقیقه تهویه کنید. این باعث کاهش تعداد ویروس ها در هوا شده و از خشک شدن غشاهای مخاطی دهان و بینی جلوگیری می کند.
- 7. فاصله خود را حفظ کنید ، از شلوغی خودداری کنید**
ویروس ها به ویژه هنگامی که افراد به یکدیگر نزدیک می شوند گسترش می یابد. بنابراین با فاصله گرفتن از دیگران می توانید از ابتلا به بیماری جلوگیری کنید.
- 8. در مورد ماسک های بهداشتی بدانید**
ماسک بهداشتی ساخته شده از یک سطح فیلتر چند لایه که بر روی پوست ، دهان و بینی پوشیده شده است (محافظت از دهان و بینی از جمله از داروخانه) در درجه اول از تعداد عوامل بیماری زایی که کاربر از محیط خارج می کند ، جلوگیری می کند. با این وجود ، تا حدودی ، در برابر استنشاق قطرات بزرگ یا پاشش نیز محافظت می کند.