

دست های خود را بشویید

دست های خود را وقتی که
به طور آشکار کثیف هستند،
با آب جاری و صابون بشویید.



اگر دست ها کثیفی قابل مشاهده
ندارند، مرتب آنها را با محلول های
الکلی ضد عفونی نمایید یا با آب و
صابون بشویید.



World Health
Organization

از خود و دیگران در برابر ابتلا به عفونت کرونا ویروس جدید محافظت نمایید

دست های خود را بشویید



- بعد از سرفه و عطسه کردن
- در زمان مراقبت از بیمار
- قبل، در حین و بعد از آماده نمودن غذا
- قبل از غذا خوردن
- بعد از استفاده از توالت
- وقتی دست های شما آشکارا کثیف است
- بعد از دست زدن به حیوانات یا فضولات آنها

از خود و دیگران در برابر ابتلا به عفونت
کرونا ویروس جدید محافظت نمایید

هنگام عطسه یا سرفه کردن،
دهان و بینی خود را با دستمال
یا آرنج خمیده خود بپوشانید.



دستمال را بعد از استفاده بلافاصله در
سطل زباله درب دار دور بیندازید.

در صورت مراقبت از بیمار، بعد از عطسه یا
سرفه کردن، دست های خود را با محلول
های الکلی ضد عفونی نمایید یا با آب و
صابون بشویید.



از خود و دیگران در برابر ابتلا به عفونت
کرونا ویروس جدید محافظت نمایید



وقتی تب دارید یا سرفه می کنید،
از تماس نزدیک با دیگران بپرهیزید.

از بیرون انداختن آب دهان در اماکن
عمومی خودداری نمایید.



اگر تب دارید، سرفه می کنید و به
سختی نفس می کشید، فوراً به
مراکز بهداشتی درمانی مراجعه
نمایید و سابقه مسافرت های
خود را به آنها اطلاع دهید.



World Health
Organization

ایمنی مواد غذایی

برای خرد کردن گوشت خام و غذاهای پخته از **تخته و چاقوی جداگانه** استفاده کنید.



در فاصله بین دست زدن به مواد غذایی خام و غذای پخته دست های خود را بشویید.

ایمنی مواد غذایی

از خوردن حیوانات
بیمار و آنهایی که
در اثر بیماری تلف
شده اند، به شدت
خودداری نمایید.



World Health
Organization

ایمنی مواد غذایی

اگر فراورده های گوشتی
به طور صحیح آماده شده
و به طور کامل پخته شوند،
حتی در مناطقی که ابتلا به
عفونت کرونا ویروس جدید
شیوع دارد، می توان با خیال
آسوده از غذاهای گوشتی (آنها)
استفاده کرد.



World Health
Organization

خرید در بازار گوشت و تره بار؟ سلامت بمانیم

بعد از دست زدن به دام یا محصولات دامی، دست های خود را با آب و صابون بشویید.



از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید.

از تماس با حیوانات بیمار و گوشت فاسد پرهیز نمایید.



از تماس با حیوانات ولگرد، مواد زاید (زباله) و مایعات در بازار پرهیز نمایید.



خرید در بازار گوشت و تره بار؟ سلامت بمانیم



هنگام جابجایی دام و محصولات دامی لباس محافظ (روپوش و پیش بند)، دستکش و محافظ صورت بپوشید.

بعد از کار لباس های محافظ (روپوش و پیش بند) را در بیاورید، هر روز آنها را بشویید و در محل کار بگذارید.



مراقب باشید که اعضای خانواده در معرض لباس ها و کفش های کار آلوده قرار نگیرند.



World Health
Organization

سلامت بمانیم

کار کردن و خرید در بازار گوشت و تره بار؟



بعد از دست زدن به دام یا محصولات دامی، به طور مداوم دست های خود را با آب و صابون بشویید.

تجهیزات (وسایل کار) و محل کار خود را حداقل روزی یکبار گندزدایی (ضد عفونی) نمایید.



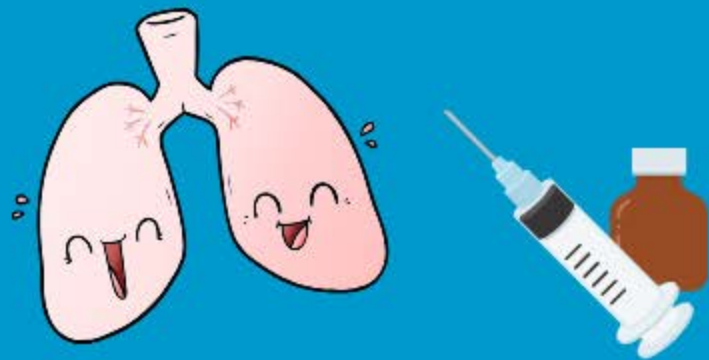
World Health
Organization

آیا واکسن های ذات الریه در برابر کرونا ویروس جدید موثر هستند؟

خیر. واکسن های ذات الریه مثل واکسن پنوموکوک و واکسن هموفیلوس آنفلوانزای نوع B (Hib) در برابر کرونا ویروس جدید موثر نیستند.

کرونا ویروس بسیار جدید و متفاوت است و واکسن مخصوص به خود لازم دارد. تحقیقات برای ساخت واکسن کرونا ویروس ۲۰۱۹ در حال انجام است و سازمان جهانی بهداشت از تلاشهای مربوطه حمایت می کند.

اگر چه این واکسن ها علیه کرونا ویروس موثر نیستند اما واکسیناسیون علیه بیماری های تنفسی بسیار توصیه می شود تا از سلامت شما حفاظت نماید.



آیا دریافت نامه یا بسته پستی
ارسال شده از چین ایمن است؟

بله، ایمن است. افرادی که بسته ای از چین دریافت
می کنند در معرض خطر ابتلا به کرونا ویروس جدید
نیستند.

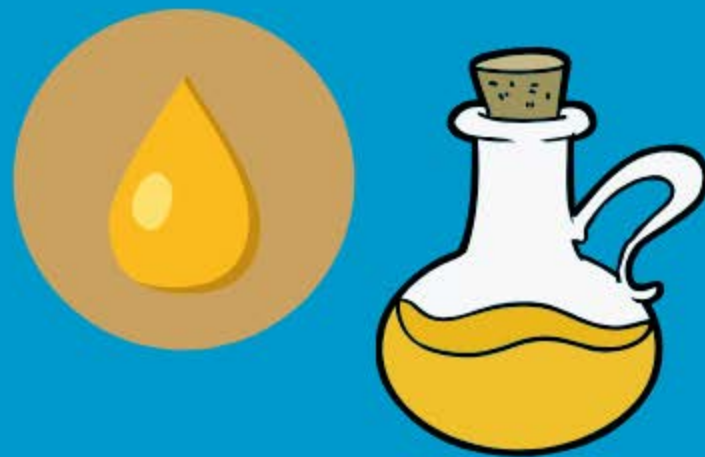
با توجه به تحقیقاتی که قبلاً انجام شده، می دانیم
که ویروس کرونا نمی تواند مدت طولانی روی
اشیایی مثل نامه یا بسته پستی زنده بماند.



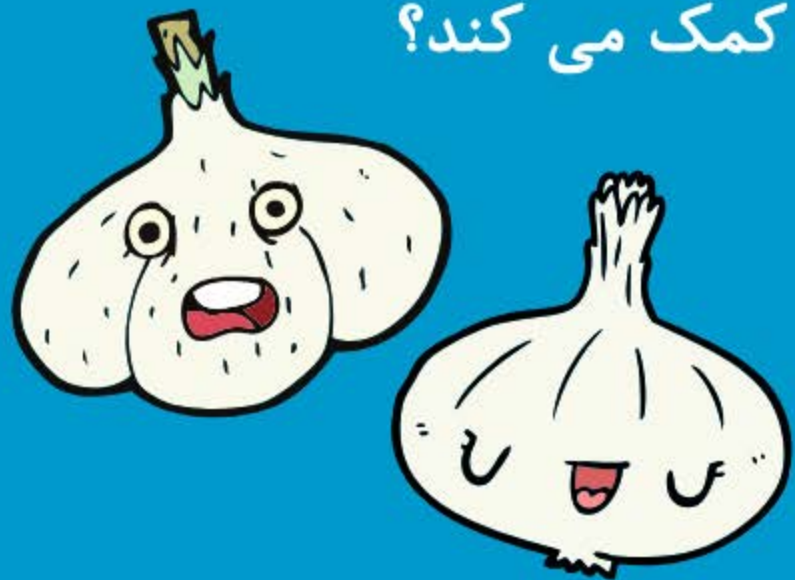
آیا آغشته کردن (چرب کردن) بدن با روغن کنجد مانع ورود کرونا ویروس به بدن می شود؟

خیر. روغن کنجد کرونا ویروس جدید را نابود نمی کند. برخی از گندزدهای (ضد عفونی کننده های) شیمیایی می توانند کرونا ویروس ۲۰۱۹ را بر روی سطوح از بین ببرند. آنها شامل سفید کننده ها و گندزدهای بر پایه کلر، محلول اتر، الکل اتیلیک (اتانول) ۷۵٪، پراستیک اسید و کلروفرم هستند.

اما اگر آنها را روی پوست خود استفاده کنید یا زیر بینی خود بگیرید (استنشاق کنید)، کم اثر یا بی فایده هستند. حتی ممکن است تماس این مواد شیمیایی با پوست، خطرناک باشد.



آیا خوردن سیر به پیشگیری از
ابتلا به کرونا ویروس جدید،
کمک می کند؟



سیر از مواد غذایی مفید است که خواص ضد
میکروبی دارد.

اما هیچ شواهد و مدارکی وجود ندارد که افراد با
خوردن سیر از ابتلا به کرونا ویروس جدید
محافظت شده اند.

آیا غرغره دهان شویه از ابتلا به کرونا ویروس جدید جلوگیری می کند؟

خیر، هیچ شواهد و مدارکی وجود ندارد که استفاده از
دهان شویه از ابتلا به کرونا ویروس جدید جلوگیری
می کند.

برخی از دهان شویه ها می توانند برای چند دقیقه
میکروب های خاصی را در بزاق کاهش دهند. اما به این
معنی نیست که آنها از شما در برابر عفونت کرونا
ویروس محافظت می کنند.



آیا شست و شوی منظم بینی با
محلول های نمکی کمک به
پیشگیری از ابتلا به عفونت کرونا
ویروس جدید می کند؟



خیر. هیچ شواهد و مدارکی وجود ندارد که شست و شوی
منظم بینی با محلول های نمکی کمک به پیشگیری از
ابتلا به عفونت کرونا ویروس جدید می کند.

شواهد محدودی وجود دارد که شست و شوی منظم بینی
با محلول های نمکی به بهبود سرماخوردگی معمولی
کمک می کند. اما شست و شوی منظم بینی در پیشگیری
از عفونت های تنفسی موثر نیست.

سلامت بمانیم هنگام مسافرت

اگر سرفه می کنید یا تب دارید، از مسافرت بپرهیزید.



اگر تب دارید، سرفه می کنید و به سختی نفس می کشید، فوراً به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید و سابقه مسافرت های خود را به آنها اطلاع دهید.



World Health
Organization

سلامت بمانیم هنگام مسافرت

از تماس نزدیک با افرادی که
تب دارند یا سرفه می کنند،
پرهیز نمایید.



دست های خود را مرتباً با محلول های
الکلی ضد عفونی نمایید یا با آب و صابون
بشوید.

از دست زدن به چشم ها،
بینی و دهان پرهیز کنید.



World Health
Organization

سلامت بمانیم هنگام مسافرت

هنگام عطسه یا سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید. دستمال را بلافاصله دور بیندازید و دست ها را بشویید.



اگر از ماسک استفاده می کنید، مطمئن شوید که بینی و دهان شما را کاملاً پوشانده است. از لمس کردن جلوی ماسک خودداری نمایید.



ماسک یکبار مصرف را فوراً بعد از استفاده دور بیندازید و دست ها را بعد از برداشتن ماسک بشویید.



World Health
Organization

سلامت بمانیم هنگام مسافرت

اگر هنگام مسافرت به عفونت کرونا
ویروس جدید مبتلا شدید، به خدمه
حمل و نقل اطلاع دهید و سریعاً به
مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.



هنگام مراجعه به مراکز بهداشتی
درمانی، سابقه مسافرت های خود
را به آنها اطلاع دهید.



World Health
Organization

سلامت بمانیم هنگام مسافرت

فقط غذاهایی را که خوب و
کامل پخته شده اند، بخورید.



از بیرون انداختن آب دهان در
اماکن عمومی خودداری نمایید.

از تماس نزدیک و مسافرت رفتن
با حیوانات بیمار پرهیز نمایید.



World Health
Organization