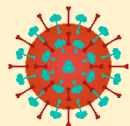
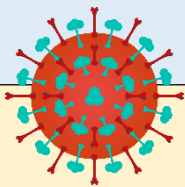




## خودمراقبتی در بیماری کرونا (۱)

### آنچه درباره ی "بهداشت تنفسی" در کرونا باید بدانید



### بهداشت تنفسی چیست؟



به معنای پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه می باشد.

### چرا باید بهداشت تنفسی رعایت کنیم؟

قطره های های خارج شده از بینی و دهان در زمان سرفه و عطسه باعث می شود تا ویروس ها پخش شوند بنابراین با رعایت بهداشت تنفسی می توانید از خود و اطرافیان در برابر کرونا محافظت کنید.



### چگونه بهداشت تنفسی رعایت کنیم؟

باید دهان و بینی را در هنگام سرفه یا عطسه، با استفاده از ماسک های طبی، ماسک های پارچه ای و امثال آن بپوشانید اگر ماسک ندارید

با گودی آرنج (آرنج خم شده) در هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی را بپوشانید.

دقت کنید که ماسک به طور مناسب دهان و بینی را بپوشانید.

در زمان خروج از منزل حتما از ماسک استفاده کنید و در حین استفاده، ماسک نباید لمس یا دستکاری شود.

اگر از فرد بیمار مراقبت می کنید تا زمانی که با فرد بیمار در یک اتاق قرار دارید باید از ماسک معمولی استفاده نمایید.

اگر بیمار هستید حتما در اتاق جداگانه استراحت نمایید و رفت و آمد به اتاق را به حداقل برسانید.

اگر ماسک شما، با ترشحات تنفسی و سرفه آلوده شد ماسک را فوراً تعویض نمایید به هیچ عنوان با دست آلوده چشم، دهان و بینی را لمس نکنید.

ماسک را بعد از پایان استفاده، در ظرف زباله درب دار بیندازید و دست هایتان را بمدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته و آب کشی نمایید.



منبع: مجموعه دستورالعمل های بهداشت و درمان در کنترل اپیدمی بیماری COVID-19، نسخه نهم، آذر ۱۳۹۹. معاونت های بهداشت- درمان، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی.