

پیام های آموزشی در خصوص بیماریهای تب دار تنفسی

- برای آگاهی از راههای پیشگیری و آخرین وضعیت بیماریها از جمله بیماریهای تب دار تنفسی، فقط به اطلاعیه ها و پیام های وزارت بهداشت کشور توجه کنید.

- به اطلاعاتی که توسط منابع غیرموثق در خصوص گسترش بیماریهای تب دار تنفسی از طریق فضای مجازی منتشر میشود اعتماد نکنید.

- بطور مداوم و در هر زمان ممکن، اقدام به شستشوی کامل دستها با آب و صابون کنید.

- مدت شستشوی دست ها حداقل به اندازه 20-30 ثانیه (6 صلوات) باشد و تمامی قسمت های دست (انگشتان خصوصاً انگشتان شست، کف دست و مچ دست و ...) شسته شود.

- در صورت عدم دسترسی به آب، از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.

- از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید، بخصوص در مکان های شلوغ و حمل و نقل عمومی.

- از بیماران مبتلا با علائم تنفسی (نظیر سرفه و عطسه و ...) حداقل 1 متر فاصله داشته باشید.

- از تماس نزدیک مانند، دست دادن و روبوسی کردن با افراد دارای علائم تنفسی (سرفه، عطسه و ...) خودداری کنید.

- حریم عفونی افراد، شعاع یک متر اطراف هر فرد (چه سالم و چه بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنید.

- تب، سردرد و مشکلات تنفسی (نظیر سرفه)، آبریزش از بینی، احساس ضعف و تنگی نفس از علائم بیماری های تب دار تنفسی هستند.

- سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی، زنان باردار، مبتلایان به دیابت، سرطان، بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، کلیوی، کبدی، خونی و عصبی گروههای پر خطر بیماریهای تب دار تنفسی هستند.

- در روزهای اول بیماری تنفسی، ضمن استراحت در منزل، از حضور در اماکن پرتردد پرهیز کنید.

- در صورت داشتن علائمی شبیه آنفلوانزا، با آب و نمک، دهان خود را شستشو دهید.

- خودداری از تماس نزدیک با افرادی که علائمی شبیه آنفلوانزا یا سرماخوردگی دارند.

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی (ترجیحاً) و یا قسمت داخلی آرنج بپوشانید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
- اگر تب، تنگی نفس، سرفه و یا هرگونه مشکل در تنفس دارید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید و در صورت سابقه سفر، پزشک را مطلع سازید.
- هنگام خرید و بازدید از بازارهای فروش حیوانات زنده، از تماس مستقیم محافظت نشده با حیوانات زنده و سطوح در معرض تماس با حیوانات خودداری کنید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام، نیم پز و یا پخته نشده اجتناب کنید.
- گوشت خام، شیر و یا اندام های حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.
- پخت صحیح و کامل گوشت و تخم مرغ
- مصرف مایعات، استراحت کافی و داروی ضد تب و سرفه تنها زیر نظر پزشک
- عدم استفاده از آنتی بیوتیک و کورتن ها