

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

چگونه به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شویم؟



با تماس غیر مستقیم (مثلاً تماس دست) با سطوح آلوده به ریزقطرات و ترشحات منتقل شده از بینی یا حلق فرد آلوده.



با تماس مستقیم با ریزقطرات آلوده منتشرشده توسط عطسه یا سرفه فرد آلوده.



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت / مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلو آنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا با روش های پیشگیری از بیماری های تنفسی آشنا هستید؟



بین انگشتان را در قسمت
پشت دست بشویید



دو کف دستها را با هم
 بشویید



ابندا دستها را خیس کرده و
بعد آنها را صابونی کنید



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید



شست دست را جداگانه و
دقیق بشویید



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشویید



و با همان دستمال شیر آب را بیندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید



دست را با دستمال
خشک کنید

- شستشوی مکرر دستها با آب و صابون
- حفظ فاصله از افراد بیمار (حداقل ۱ متر)

- استفاده از دستمال هنگام عطسه یا سرفه (در صورتی که دستمال در اختیار ندارید از آستین لباس خود استفاده کنید)
- دور انداختن دستمال پس از استفاده (به روش بهداشتی)
- استراحت در منزل در صورت بیمار شدن (به ویژه در روزهای بعد از ابتلای بیماری)
- مراجعه به پزشک در صورت احساس تنگی نفس و تشدید علایم بیماری

دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت /
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا می دانید چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به
بیماری های تنفسی هستند؟

گروه های پر خطر
ubaratnadar:

- زنان باردار • سالمندان
- (بالای ۶۵ سال) • کودکان
- (کمتر از ۵ سال) • مبتلایان به بیماری های قلبی،
کلیوی، دیابت، آسم
- بیماری های مزمن ریوی

رعایت بهداشت فردی
(شستشوی درست
دست ها، آداب تنفسی)
از مهمترین روش های
پیشگیری از انتشار
بیماری تنفسی در
جامعه است.



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت /
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

آنچه در مورد کرونا ویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید



هر چند بسیاری از موارد بیماری تنفسی خفیف است، اما در صورت احساس تنگی نفس یا طول کشیدن تب بیشتر از ۳ روز حتما به پزشک مراجعه کنید.

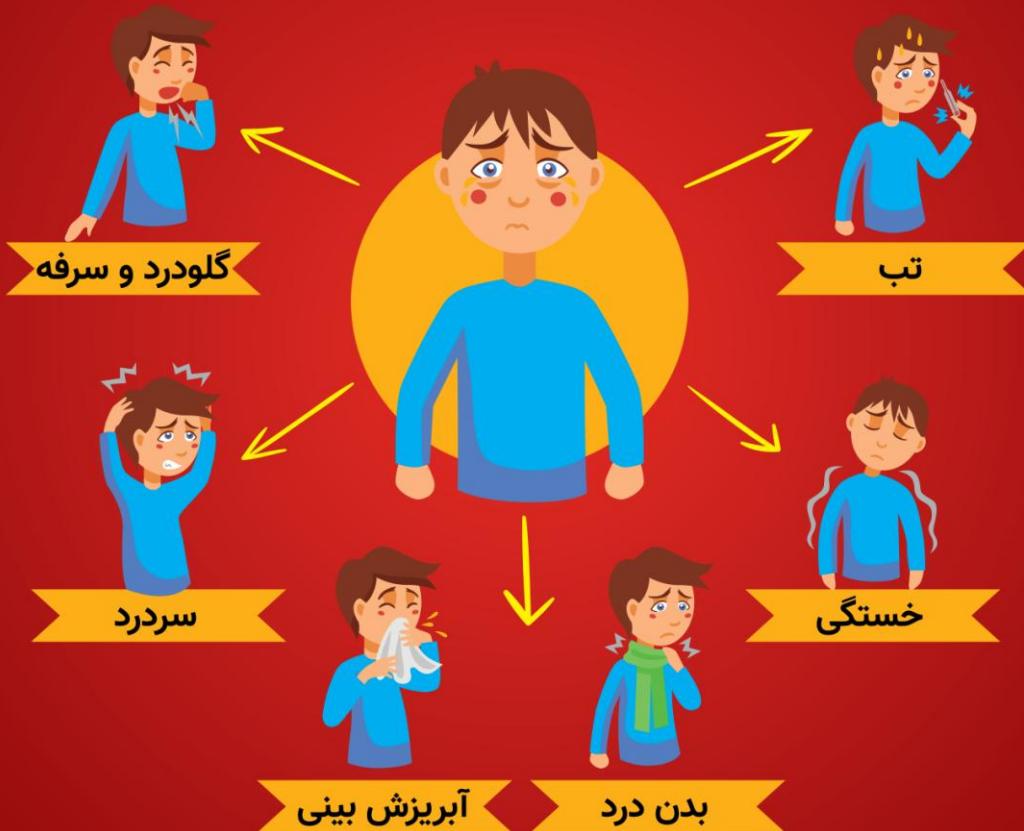
دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری های واگیر معاونت بهداشت /
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پرورشی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir

آنچه در مورد کروناویروس، آنفلوآنزا، سرماخوردگی باید بدانید

آیا علائم و نشانه‌های بیماری‌های تنفسی را می‌شناسید؟



دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت /
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان و آموزش پرورشی

behdasht.gov.ir

iec.behdasht.gov.ir