

کرونا ویروس COVID-19 راهنمای ضد عفونی کردن

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کرونا ویروس جدید 2019، به وبسایت www.coronavirus-sd.com مراجعه نمایید. چنانچه سوال و یا نگرانی مرتبط با سلامتی دارید، با پزشک خود تماس بگیرید. برای سوالات کلی در مورد COVID-19 و یا اطلاعات در مورد منابع مفید با شماره 211 تماس بگیرید.

بیماری کرونا ویروس 2019 (COVID-19) یک بیماری تنفسی است که می تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. ویروسی که باعث بروز COVID-19 می شود یک کرونا ویروس جدید است که برای اولین بار طی تحقیقاتی در مورد یک شیوع در شهر ووهان چین شناسایی شد. علائم این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس یا به شماره افندان تنفس می باشد. COVID-19 در صورت تماس نزدیک (2 متر یا 6 فوت) از قطرات عطسه و یا سرفه فرد آلوده و یا تماس با اشیاء آلوده به ویروس و سپس لمس چشم، دهان و بینی با دستان شسته نشده، بین افراد منتقل میگردد.

ضد عفونی کردن موثر

برای سطوح مسطح، محلول رقیق سفیدکننده خانگی و محلول الکل با حداقل خلوص الکل 70% موثر شناخته می شوند. از محصولات ثبت شده در پایگاه داده آژانس محافظت از محیط زیست (EPA) استفاده نمایید. اطمینان حاصل نمایید که از دستورالعمل تولید کننده جهت ضد عفونی صحیح و استفاده ایمن پیروی می کنید.

برای مشاهده لیست ضد عفونی کننده های موثر در مورد کروناویروس به آدرس زیر مراجعه نمایید:

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

چنانچه از سفیدکننده های کلردار خانگی استفاده می نمایید:

1. سطوح مسطح (دستگیره درها، پیشخوان ها و کانترها، سینک ها، سرویس های بهداشتی و غیره) را از قبل شستشو دهید.
2. محلول سفید کننده را با ترکیب کردن 3/1 (یک سوم) فنجان سفید کننده با یک گالن آب تهیه کنید.
3. سطح مورد نظر را با محلول سفید کننده پاک کنید. اجازه دهید محلول برای مدت زمان اعلام شده بر روی برچسب محصول با سطح در تماس باشد.
4. سطح را آبکشی نکوده و اجازه دهید با جریان هوا خشک شود.



سطوحی که می بایست مرتبا ضد عفونی شوند:

- پیشخوان و کانتر
- دستگیره درها
- کلید چراغ ها
- سطوح مختلف
- سطوح سرویس های بهداشتی
- تلفن ها
- صفحه کلید و ماوس کامپیوتر
- میز و صندلی ها
- زرده ها
- دستگاه های کنترل راه دور
- صندوق های پرداخت
- واکر و صندلی های چرخدار
- تجهیزات تفریحی
- سطوح آشپزخانه
- صندلی های پایه بلند
- شیشه ادویه جات

پیشگیری از انتشار بیماری

- ✓ دستان خود را به دفعات و در صورت نیاز بشویید:
- ✓ بعد از فین، عطسه و سرفه
- ✓ پس از استغاده از سرویس بهداشتی
- ✓ قبل از خوردن و یا آماده کردن غذا
- ✓ پس از تماس با حیوانات خانگی
- ✓ چنانچه آب و صابون در دسترس ندارید از محلول ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید که شامل حداقل 60% الکل باشد.
- ✓ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خود قبل از شستن دستانتان خودداری نمایید.
- ✓ سطوحی که مرتباً استفاده می شوند را ضدعفونی کنید.
- ✓ اگر بیمار هستید، در خانه بمانید و برای حفاظت از دیگران فاصله خود را با آنها حفظ کنید تا بیمار نشوند.
- ✓ با دستمال عطسه و یا سرفه خود را بپوشانید و سپس ن را در سطل زباله بیاندازید.
- ✓ اصول تندرستی را تکرار کنید. خواب کافی داشته باشید، فعالیت فیزیکی داشته باشید، سطح استرس خود را کنترل کنید، مایعات زیادی بنوشید و غذا های مغذی مصرف کنید.



روش شستشوی دستها:

دستهای خود را با اصول مناسب شستشو دهید. دستها و ساعد خود را با صابون و آب گرم حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید، با آب جاری کاملاً آبکشی نمایید و سپس خشک کنید. از نصب پوسترهای مربوط به شستشوی دستها در محل مناسب اطمینان حاصل کنید.

منابع دیگر:

- بروز رسانی های شهر سندیه گو در رابطه با COVID-19: <https://www.coronavirus-sd.com>
- راهنمایی های بیشتر از مرکز کنترل بیماری ها CDC در مورد روش های ضدعفونی کردن را در آدرس زیر می توانید بیابید: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>