



# نکات آموزشی محافظت از دیگران در صورت داشتن

## علائم تب و سرفه (دستورالعمل شماره ۲)

### نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت کنید.

۱. دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع نمایید.
۲. مطلقاً به سر کار نروید.
۳. آرامش خود را حفظ کنید.
۴. حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
۵. برای محافظت دیگران هیچوقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
۶. ترجیحاً در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
۷. کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۸. از وسایل شخصی و ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.
۹. از حضور در جمع اعضا خانواده و دیگران خوداری کنید.
۱۰. لباس های خود را جداگانه بشویید. مکرراً دست های خود را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۱۱. مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.
۱۲. از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
۱۳. پس از باز و بسته کردن شیر آلات ، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
۱۴. در صورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید .
۱۵. تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
۱۶. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید مانند آشپزخانه و دستشویی تهویه مناسبی داشته باشند.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی محافظت از دیگران در صورت داشتن

### علائم تب و سرفه (دستورالعمل شماره ۲)

۱۷. تا حد امکان خود را مراقبت کنید و یا از فرد دیگری که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
۱۸. از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
۱۹. محل هایی از اتاق که شما مکرر با آنها در تماس هستید باید به طور مکرر شسته و ضدعفونی شود. این سطوح مختلف مانند میزهای کنار تخت، کناره های تخت و صندلی را باید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم ( یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشوید.
۲۰. تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده و همکاران و دیگران را در الویت مراقبت از خود قرار دهید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران