

۱۰ اقدام پیشگیرانه از ابتلا به ویروس کرونا

۱. حفظ فاصله مناسب با افراد مبتلا به ویروس و استفاده از ماسک و دستکش یکبار مصرف
۲. جلوگیری از تماس دست آلوده با چشم ، بینی و دهان
۳. استفاده از دستمال یکبار مصرف برای سرفه و عطسه
۴. ماندن در منزل در صورت بروز هرگونه بیماری و استراحت کردن
۵. تمیز کردن و ضدعفونی سطوح و اشیا به صورت متناوب
۶. پخت بیش از حد معمول مرغ ، تخم مرغ و گوشت تا در صورت وجود هرگونه آلودگی از بین برود.
۷. شستشوی مرتب دست ها به صورتی که ۳۰ ثانیه صابون را خوب روی دست ها بمالید و با آب گرم بشویید و سپس با حوله تمیز و استریل خشک کنید.
۸. محدود کردن تماس با حیوانات (حیوانات مزارع و خفاش ها بیشترین منبع آلودگی هستند).
۹. بعد از حمل و تماس با حیوانات دستانتان را خوب با آب گرم و صابون بشویید.
۱۰. در صورتی که مشکوک به ابتلا بودید به پزشک مراجعه کنید.