۱۱. دستگیره درب خانه را حتما تمیز کنید، دستگیره درب ورودی یکی دیگر از مرکزهای اصلی ویروس کرونا در محیط منزل است.

۱۲. سطل زباله را مرتب خالی کنید و سطل را نیز ضدعفونی کنید، سعی کنید با لباس‌های بیرون روی تخت و یا مبل نشینید، برای ضدعفونی کردن خانه از مواد شوینده آنتی باکتریال استفاده کنید.

۱۳. شستشوی ملحفه ها، روتختی و روبالشی‌ها را فراموش نکنید، زیرا این مکان‌ها بهترین محل برای زندگی ویروس‌هاست.

۱۴. دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. خصوصا پس از دست شویی، قبل از خوردن غذا، پس از تمیز کردن بینی، پس از سرفه و عطسه.

۱۵. اگر آب و صابون دردسترس نیست، از محلول شستشوی دست الکلی استفاده کنید.

چه محلولی برای ضدعفونی سطوح مناسب است؟

برای ضدعفونی سطوح در منزل می توانید ابتدا با شوینده های معمول سطوح را بشویید و سپس با ضدعفونی کننده حاوی هیپوکلریت سدیم یک درصد سطوح را ضد عفونی کنید. برای تهیه این محلول، یک قاشق غذاخوری وایتکس را در یک لیتر آب ترکیب کنید.

توجه:

دقت کنید که محلول حتما باید با آب سرد درست شود و نه آب گرم، آب گرم خاصیت گندزدایی و ضدعفونی محلول را از بین می‌برد.

سامانه‌های تلفنی ۱۹۱ ، ۴۰۳۰ و ۳۱۴۴۹۴۴۹

پاسخگوی سؤالات شما در مورد بیماری کرونا هستند.

منبع:

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/get-your-household-ready-for-

دفتر بهبود کیفیت وآموزش بیمارستان ۲۲بهمن	عنوان سند: پمفلت آموزشی \ویژه بیماران\	شماره سند: 99/EQ/009 تاریخ بازنگری : ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ شماره بازنگری۲

اقدامات ضروری در هنگام ورود به منزل در دوره شیوع کروناویروس

واحد آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن

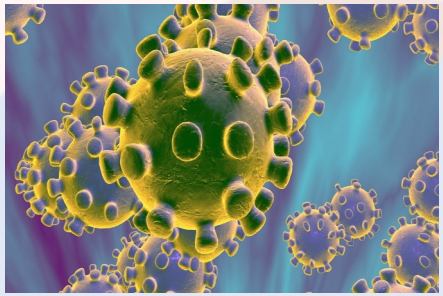
دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا** است.
لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید.

اهمیت رعایت نکات مربوط به نحوه ورود به منزل چیست؟

همانطور که می دانید این روزها شیوع بیماری کووید ۱۹ نگران کننده شده است، به طوری که توصیه می‌شود از منزل خارج نشوید. اما گاهی اوقات مجبور هستید برای کار یا خرید از منزل خارج شوید و ممکن است در معرض آلودگی با کروناویروس قرار بگیرید. انتقال این آلودگی به داخل منزل می‌تواند باعث ابتلا بیماری در شما یا اعضای خانواده شود. در ادامه توصیه‌هایی برای پیشگیری از انتقال آلودگی از خارج از منزل به داخل درج شده است.



هنگام ورود به منزل چه نکاتی را رعایت کنیم؟

۱. بلافاصله پس از ورود به خانه، دست ها و صورت خود را با آب و صابون بشویید.
۲. لباس ها را جایی نزدیک در ورودی در آورده و با کسانی که در داخل خانه قرنطینه اند یک جا نگذارید.
۳. سعی کنید لباس‌هایتان را بشویید یا ضدعفونی کنید.
۴. کفش ها را داخل خانه نیاورید یا دم در با فاصله از کفش‌های دیگران بگذارید.
۵. اگر در طول روز با جوراب جایی راه رفته اید؛ قبل از ورود به خانه جوراب هایتان را درآورده و پاها و جوراب هایتان را با آب و صابون مایع بشویید.
۶. بعد از ورود به خانه دوش بگیرید و بدن خود را با آب و صابون بشویید.

۷. وسایل داخل جیب خود را ضد عفونی کنید (کلید، ریموت، شانه، تسبیح، کارت بانکی، خودکار و...) و موبایل خود را ضدعفونی کنید.
۸. اگر پنجره خانه در طبقه همکف و در کنار کوچه که محل رفت و آمد است، این پنجره را به هیچ وجه بازنکنید.
۹. از ورود حیوانات به داخل خانه خودداری کنید. اگر بالکن منزل شما محل تردد حیوانات مانند کبوتر و گربه است، مواد غذایی را آنجا نگذارید.

۱۰. سطوح پر تماس در منزل مانند دستگیره درها، پنجره ها، کابینت ها، کمدها، یخچال و فریزر، کنترل تلویزیون، اپن آشپزخانه، میز غذاخوری، سینک دستشویی، گوشی و دکمه های آیفون، دکمه های مایکروفر، دسته های میز و صندلی، میز تحریر را ضد عفونی کنید.