

نحوه شستشوی صحیح دست:

۱. اول دستها را

با آب مرطوب کنید.



۲. دستها را به مواد شوینده (صابون، ...) آغشته کنید



۲. به مدت ۲۰ ثانیه

دستها رو با کف مالش دهید



۳. دستها را با آب بشوید.



۳. با یک دستمال تمیز دستها را خشک کنید.

از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید.



توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری:

۱. آداب بهداشت تنفسی (در هنگام سرفه و عطسه با دستمال کاغذی جلوی بینی و دهان خود را بگیرید و پس از آن دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید) را رعایت کنید.

۲. دستهای خود را پس از هر بار سرفه و عطسه با آب و صابون به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه بشوید.

۳. حتی الامکان از دست زدن به دهان، بینی و چشمان خود پرهیز کنید زیرا از این طریق نیز ویروس وارد بدن میشود.

۴. چنانچه علائمی مانند سرماخوردگی دارید حتماً به پزشک مراجعه نموده و از رفتن به اماکن تجمعی خودداری نمایید.

۵. از افراد دارای بیماری تنفسی حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.

۶. هنگام بیماری از دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی با دیگران جدا خودداری نمایید.

۷. از تماس با حیوانات مخصوصاً پرندگان و شتر خودداری نمایید.

سندروم تنفسی خاورمیانه

MERS
کورونا ویروس جدید

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

● کورونا ویروسها (مرس)

خانواده بزرگی از ویروسها هستند که باعث بیماریهای متنوعی در حیوانات می شوند و در انسان نیز می توانند ایجاد بیماریهای تنفسی مانند سرما خوردگی نمایند و گاهی کورونا ویروسها میتوانند بیماریهای تنفسی کشنده مانند سارس و مرس را در انسان پدید آورند. کانون اصلی بیماری مرس عربستان سعودی میباشد و با توجه به اینکه هر ساله تعداد زیادی از مسلمانان جهت انجام مناسک حج به این کشور سفر مینمایند، لذا باید احتیاطات بهداشتی توصیه شده را جهت جلوگیری از ابتلا به این بیماری در حین سفر جدی گرفت.

کشورهای عربی جنوب حاشیه خلیج فارس مانند امارات متحده عربی، قطر، اردن و... نیز مشمول این احتیاطات بهداشتی می باشند چرا که موارد متعددی از بیماری مرس در این کشورها نیز گزارش شده است.

● عامل بیماری:

عامل این بیماری کورونا ویروس میباشد که میتواند علائمی همچون سرما خوردگی ایجاد کند و در برخی بیماران علائم پیشرفت نموده و به عفونت ریه منجر میشود. علائم بیماری: تب بالای ۳۸ درجه - سرفه و گلودرد - سایر علائم تنفسی.

● اهمیت بیماری:

ویروس مرس یکی از خطرناکترین ویروسهای بیماریزاست که هنوز برای آن درمان قطعی و واکسن مناسب کشف و تولید نشده است.

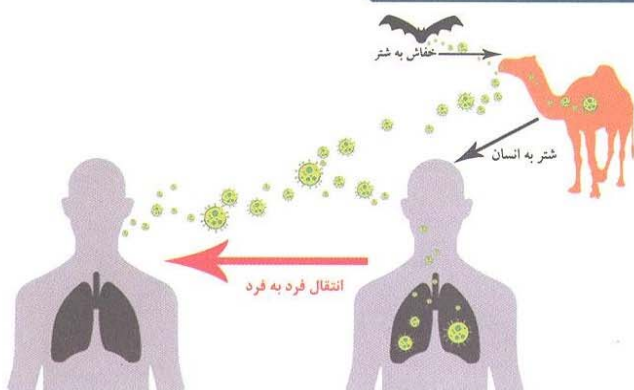
- هرچند این بیماری واکسن و درمان موثری ندارد اما راههای پیشگیری موثری برای آن وجود دارد.

- توجه به این نکته ضروری است که مراجعه سریع و بموقع به پزشک و شروع زودهنگام درمانهای کمکی می تواند به بهبودی بیماران کمک نماید.

- این بیماری در افراد سالخورده و کسانی که دارای بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، فشار خون، بیماریهای قلبی و عروقی مزمن، نارساییهای کلیوی مزمن و نیاز به دیالیز، نارساییهای مزمن کبدی، سرطانهای تحت شیمی درمانی و... می باشد از عوارض و شدت بیشتری برخوردار است و احتمال عوارض شدید و فوت در این موارد بیشتر می باشد.

● راههای انتقال بیماری:

۱. قرار گرفتن در فاصله کمتر از یک متر با بیماران مبتلا به مرس در مدت بیش از ۱۵ دقیقه می تواند باعث انتقال این بیماری گردد.
۲. تماس با اشیاء آلوده و انتقال به چشم و بینی.
۳. انتقال از طریق مصرف شیر و لبنیات شتر آلوده.



مرس
کورونا ویروس جدید