



توصیه های جدی کمیته دانشگاهی اپیدمیولوژی کووید-۱۹ دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد

<https://skums.ac.ir/corona>

این توصیه ها منتج از بررسی های علمی اپیدمیولوژیک کروناویروس جدید در استان چهارمحال و بختیاری است.

- ۱- به شایعترین و مهمترین علائم ابتلا به **کووید ۱۹** (سرفه خشک، لرز، تب، تنگی نفس، خستگی و کوفتگی، گرفتگی بینی، اسهال) توجه داشته باشید.
- ۲- اگر علائم مورد اشاره را دارید لطفاً از **تماس فیزیکی و اجتماعی** با دیگران حتماً اجتناب فرمائید.
- ۳- اگر علائم مورد اشاره آزاردهنده است به مراکز منتخب مراقبت بیماران کرونایی در سطح استان مراجعه نمائید. با **خودمراقبتی و قرنطینه خانگی و مشورت با پزشک** مطمئن شوید به کووید ۱۹ مبتلا نشده اید.
- ۴- برای اطمینان از وضعیت سلامتی خویش و تحت مراقبت قرارگرفتن و **شرکت در غربالگری** حتماً در سامانه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به آدرس <https://salamat.gov.ir/> ثبت نام نمائید. از سامانه ۳۰۴۰ پایش می شوید.
- ۵- اگر در خانواده شما، فردی مبتلا به علائم مورد اشاره و بیماریهای تنفسی، شبه انفلوانزا و سرماخوردگی است حتماً به مدت ۲ هفته در اتاقی مجزا و **بدون تماس نزدیک** با سایرین زندگی نماید تا از عدم ابتلا خویش به کووید ۱۹ و عدم انتشار بیماری به سایر اعضای خانواده اطمینان حاصل کنید.
- ۶- حتی المقدور از رفت و آمد به بیمارستان ها و مراکز درمانی و همچنین عیادت از بیماران خودداری نمائید. یکی از مشاغل پرخطر **کادر بیمارستانی و بیمارستان ها** یکی از منابع انتقال بیماری است.
- ۷- از هرگونه مسافرت، مهمانی، حتی ضروریاتی مانند شرکت در مراسمات ترحیم و... به **خارج از شهر محل زندگی** در استان های دیگر و **حتی مسافرت به شهرهای درون استان** اجتناب فرمائید.
- ۸- با صبر و حوصله و داشتن آرامش و دوری از استرس و وسواس زندگی خویش را در خانه با نشاط و معنویت دنبال کنید. **با همدیگر مهربان باشیم** تا از این بحران جدی عبور کنیم.
- ۹- اگر مبتلا به بیماری قلبی، دیابت، فشارخون، سرطان و ... هستید توجه و **مراقبت دوجندان** لازم است.
- ۱۰- در فضای مجازی به هر پیامی اطمینان نکنید. بازار شایعات داغ است. خبرهای دروغ به روح و روان و جسم شما آسیب می زنند. اپیدمی در استان تحت کنترل است و **با همکاری شما گسترش آن متوقف** میشود.
- ۱۱- **مراقبت بیماران، کودکان، مادران باردار، سالمندان و از کارافتاده ها را جدی تر بگیرید.** تا کنون افرادی که به کرونا مبتلا شدند و یا فوت کردند بیشتر از این گروه ها بودند. زنان خانه دار، مردان ۳۰ سال به بالا تر و مشاغل آزاد بیشتر مراقب باشند.
- ۱۲- برای کرونا هیچ درمان تأیید شده و قطعی و هیچ واکسنی **تا کنون در دسترس نیست.**
- ۱۳- رعایت **بهداشت فردی**، شستشوی دست ها با آب و صابون، دست زدن به سطوح و اجسام، ضدعفونی کردن سطوح و اجسام احتمالاً آلوده (دستگیره درب ها، شیرهای آب، آبخوری ها، توالت، گوشی های تلفن، گوشی پزشکی، کیبورد و موس کامپیوتر و...)، دست زدن به سروصورت، پرهیز از دخانیات، ماندن در خانه، بهترین راه شکست کرونا و **قطع زنجیره انتقال** است.
- ۱۴- اپیدمی در همه شهرستان های استان گزارش شده، **خطر از آنچه فکر می کنید** به شما نزدیکتر است مراعات فرمائید.

آرزوی ما سلامتی شماست. همین!!! مراقب خودتون باشید. عیدتون مبارک و با آرزوی بهترین ها