

بنام خدا

کسب علم ، مهارت و هنر خودمراقبتی

پیام خودمراقبتی در برابر بیماری کووید ۱۹ در شرایط ابتلا به بیماری

های نقص سیستم ایمنی



- اطلاعات و آموزش ها را از منابع معتبر کسب کنیم.
- درمان خود را طبق نظر پزشک معالج ادامه دهیم.
- اگر دارو مصرف می کنیم، به میزان کافی در دسترس داشته باشیم.
- از خانواده و اطرافیان خود بخواهیم داروهای موردنیاز ما را تهیه کنند.
- داروهای خود را به صورت تلفنی، ایمیلی یا پیک سفارش دهیم.
- تا حد امکان از نظر جسمانی فعال باشیم.
- مایحتاج منزل را برای مدتی تهیه کنیم. این اقلام را به تدریج فراهم کنیم و از شتابزدگی بپرهیزیم.
- از انزوا بپرهیزیم.
- شبکه ای اجتماعی از اطرافیان خود داشته باشیم.

- با پرسنل بهداشتی درمانی در تماس باشیم و در مورد اقدامات لازم برای پیشگیری از بیماری برنامه ریزی کنیم.
- به توصیه های مسوولان و شیوه نامه های بهداشتی عمل کنیم.
- دستان خود را به طور مکرر و صحیح با آب و صابون بشوییم و در صورت نبود آب ضد عفونی کنیم.
- دستان خود را قبل از غذا خوردن، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، سرفه، عطسه و تخلیه بینی، حضور در اماکن عمومی، تماس با سطوح در اماکن عمومی و .. بشوییم و یا ضد عفونی کنیم.
- از تماس با بیمار به خصوص افرادی که سرفه دارند، خودداری کنیم.
- از زدن دست نشسته به صورت، بینی و چشم ها خودداری کنیم.
- از حضور در جلسات و تجمعات خودداری کنیم.
- فاصله اجتماعی با دیگران را رعایت کنیم.
- هنگام خروج از منزل حتما ماسک بزنیم.
- از ورود به جاهای شلوغ به خصوص فضای بسته و بدون تهویه مناسب خودداری کنیم.
- خرید خواروبار را در ساعت های خلوت انجام دهیم.
- از سوار شدن به وسایل نقلیه عمومی به خصوص در ساعت های شلوغ خودداری کنیم.
- در صورتی که بیمار هستیم (تب، سرفه و تنگی نفس) در منزل استراحت کرده و با مرکز بهداشتی درمانی تماس بگیریم.
- در تماس با مرکز بهداشتی و یا پزشک وضعیت بیماری نقص ایمنی خود را به آنها اطلاع دهیم.

• **گروه خبری: راهنماهای آموزشی کرونا، پیام های آموزشی و بهداشتی**

• **کد خبر 220649:**

منبع: دبیر خانه سلامت وزارت بهداشت

[-https://behdasht.gov.ir/%D8%B1%D8%A7%D9%87](https://behdasht.gov.ir/%D8%B1%D8%A7%D9%87)