



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

سالمدانی که تنها زندگی می کنند. (دستورالعمل شماره ۲۴)

نکاتی که سالمدانی که تنها زندگی می کنند، باید رعایت کنند.

نظر به شیوع همه گیری بیماری نوظهور کرونا ویروس در ایران و جهان و نیز آسیب پذیری بالای گروه سنی سالمدان در مقابل این ویروس، از سالمدان عزیز خواهشمندیم جهت پیشگیری از ابتلا و تقویت سیستم ایمنی خود توصیه های بهداشتی زیر را رعایت نمایند، ما به شما اطمینان می دهیم با رعایت اصول ساده اما مهم بهداشتی زیر می توانید از ابتلا به بیماری کرونا و عوارض جبران ناپذیر ناشی از آن جلوگیری نمایید.

توصیه های بهداشتی مذکور به شرح زیر است:

- ۱- تا حد امکان تماس تلفنی یا تصویری با فرزندانتان برقرار کنید.
- ۲- دستهایتان را مکررا با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و یا از ضدعفونی کننده های الکلی استفاده کنید.
- ۳- دهان، بینی، چشم و سر و صورت را با دستان آلوده لمس نکنید.
- ۴- سرفه و عطسه و تب را جدی بگیرید و فوراً با پزشک خود تلفنی مشورت کنید و به دیگر اعضا خانواده اطلاع دهید.
- ۵- در صورت داشتن تب و سرفه و عطسه، حتماً از ماسک استفاده کنید.
- ۶- از تماس با افراد دارای تب و سرفه و تنگی نفس جدا خودداری کنید.
- ۷- سعی کنید در هیچ جمعی حضور نداشته باشید.
- ۸- از دست دادن و روبوسی کردن حتماً پرهیز کنید.
- ۹- از بغل کردن نوه ها یا فرزندان خود، در دوره همه گیری بیماری کرونا خودداری کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

سالمندانی که تنها زندگی می کنند. (دستورالعمل شماره ۲۴)

- ۱۰- روزانه ۷ الی ۸ لیوان مایعات در روز مصرف کنید.
- ۱۱- خواب کافی حداقل (۶ الی ۷ ساعت) داشته باشید.
- ۱۲- ماسک، دستکش، محلول های ضد عفونی حاوی الکل ۷۰ درصد به همراه داشته باشید.
- ۱۳- تا حد امکان در صورت سابقه ابتلا به بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، تنفسی و نقص ایمنی از منزل خارج نشوید و در صورت خروج، از دستکش و ماسک استفاده کنید.
- ۱۴- حضور خود در خارج از خانه را به حداقل برسانید.
- ۱۵- اشیاء و سطوح در تماس را ضد عفونی کنید.
- ۱۶- در بیرون از منزل برای کنترل خود، صرفاً از عصا استفاده کنید و از گرفتن اشیاء مجاور برای کنترل خود، پرهیز کنید.
- ۱۷- از حضور در مکانهای شلوغ و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی حتماً خودداری کنید.
- ۱۸- دستمال کاغذی های استفاده شده را مطلقاً دوباره استفاده نکنید و به طریق بهداشتی دفع کرده و در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۱۹- دستکش آلوده را به طریق بهداشتی دفع کرده و در سطل زباله درب دار بیندازید.
- ۲۰- از ظروف شخصی استفاده نمایید.
- ۲۱- از کشیدن سیگار و قلیان اجتناب کنید.
- ۲۲- هنگام بیماری در منزل بمانید و از سایر افراد منزل فاصله بگیرید.
- ۲۳- از مصرف محصولات حیوانی خام یا پخته نشده اجتناب کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

سالمندانی که تنها زندگی می کنند. (دستورالعمل شماره ۲۴)

۲۴- هر ۸ ساعت یکبار دمای بدن خود را کنترل کنید.

۲۵- مایعات گرم فراوان، میوه جات و سبزیجات و رژیم غذایی پر پروتئین میل نمایید.

۲۶- خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به فرد دیگری بسپارید و تا حد امکان تا پایان همه گیری در منزل بمانند.

۲۷- گوشت خام و شیر باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.

۲۸- برای تماس با دکمه های آسانسور، از ضدعفونی شدن آن اطمینان داشته باشید و یا از دستمال کاغذی استفاده و سپس دفع کنید.

۲۹- در طول همه گیری از هرگونه مسافرت خودداری کنید.

۳۰- در طول همه گیری از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن خودداری کنید.

۳۱- در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست زدن به ماسک یکبار مصرف آن را فوراً دور انداخته و دستهای خود را بشویید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران