

## آموزش های مربوط به قرنطینه خانگی در

### کرونا ویروس



واحد آموزش

۹۸

لباس منبع چندان مهمی برای انتقال آلودگی از یک فرد بیمار به فرد دیگر نیست. در هربار بیرون رفتن از منزل نیازی به شست و شوی لباس ها نیست. بهترین کار برای فردی که از بیرون وارد منزل می شود قرار دادن لباس ها در کمد جلوی ورودی آپارتمان است.

حفظ سلامت خانواده ها باید اولویت کارها و برنامه ریزی های افراد به حساب بیاید و تلاش کنند تا حد امکان رفت و آمدهای غیر ضروری به بیرون نداشته باشند، اما اگر ناچار به خروج از خانه هستند مکانی برای کفش ها بیرون از ورودی خانه قرار دهند. در واقع در ورودی خانه باید خط ایزوله خانواده به حساب بیاید، زیرا ویروس کرونا بین یک تا ۷۲ ساعت روی سطوح زنده می ماند و شرایط پایداری این ویروس به نور، دما و رطوبت بستگی دارد.

منابع: سایت معاونت درمان دانشگاه ایران و دانشگاه شهید بهشتی، مجله ایسنا و [Coronavirus:home](https://www.health.gov.au) / Australian Government, Department of health

## ورزشهای خانگی در روزهای کرونایی

ورزش خانگی یکی از ارزان ترین ورزشهای برای افرادی است که نگران کم تحرکی و چاقی یا بی تحرکی هستند و می توان آن را به راحتی در خانه انجام داد.

کارشناسان ورزشی می گویند: بهترین ورزش برای افراد در خانه شامل ورزش های کششی است که با کمترین امکانات قابل اجراست. در روزهایی که کرونا شیوع پیدا کرده است افراد در خانه می توانند ورزشهای سبکی مانند دراز و نشست، شنای دو دست، پرس دمبل انجام دهند یا از برخی وسیله های ورزشی خانگی استفاده کنند.

آیا لباس منبع مهمی برای انتقال ویروس است؟

طبق مطالعات چینی ها، ماندگاری ویروس روی لباس و پارچه طولانی نیست و بیشتر روی سطوح صافی مانند پیشخوان مغازه ها ماندگاری دارد.



## راه و روش قرنطینه خانگی در روزهای همه‌گیری کرونا



قرنطینه خانگی برای کسانی که به ویروس دچار شده‌اند، اجرا نمی‌شود بلکه بیشتر برای جلوگیری از فراگیر شدن بیماری و در عین حال برای افرادی است که احتمال درگیر شدن با ویروس را داشته‌اند اما هنوز نشانی از ابتلا در آنها دیده نمی‌شود. چرا که مهم‌ترین عاملی که کرونا را نسبت به سایر ویروس‌ها خطرناک‌تر می‌کند، همه‌گیری سریع آن است. به همین دلیل وزارت بهداشت توصیه به تعطیلی مدارس و برخی از شرکت‌ها نمود. هر عطسه و سرفه‌ای نشان از ابتلا به کرونا ندارد و یکی از راه‌هایی که شما را از ابتلا به این ویروس ناشناخته در امان می‌دارد، قرنطینه خانگی است.

## قرنطینه خانگی چه فوایدی دارد؟

- ❖ جلوگیری از شیوع و ابتلاء به ویروس
- ❖ کاهش احتمال سرایت از افرادی که در دوران پنهان (۸ تا ۱۴ روز بعد از برخورد با فرد مبتلا) بیماری بسر می‌برند.

## چطور خود را قرنطینه خانگی کنید؟

- اگر دارای علائم اولیه کرونا هستید:
- ✓ ۱۴ الی ۲۰ روز در خانه بمانید.
  - ✓ به مراکز خرید و باشگاه نروید.
  - ✓ مرخصی بگیرید.
  - ✓ در اتاق جدا از سایر اعضای خانواده استراحت نمایید.
  - ✓ ظروف مورد استفاده خود را جدا نمایید.
  - ✓ با تب سنج مدام درجه حرارت بدنتان را کنترل کنید.
  - ✓ پس از هر بار استفاده از توالت آن را خوب ضدعفونی کنید.

## کرونا در سرما باقی می‌ماند

## میهمانی‌ها را لغو کنید

کرونا می‌تواند تا ۲۸ روز در بدن افراد باقی بماند؛ بدون آن که علائمی از خود نشان دهد. این موضوع خطر بیماری را گوشزد می‌کند.

## نان را قبل از مصرف فریز کنید.

زمانی که بنزین می‌زنید قبل از نشستن داخل خودرو دست‌های خود را کاملا بشویید  
کارت عابر بانک را بعد از هر بار استفاده با الکل ضد عفونی کنید.

## ما نمی‌گیریم در کار نیست

برای آن که بتوانیم بحران کرونا را از سر بگذرانیم نیازمند عزم ملی هستیم تا زمانی که افراد با خودخواهی موارد بهداشتی را رعایت نکنند و تنها به خودشان فکر کنند، این ویروس از بین نخواهد رفت. طبق آمارها سالمندان و افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون و دیابت دارند، بیشترین آمار مرگ و میر ناشی از این ویروس را به خود اختصاص داده‌اند.

خرید خانه را مدیریت نمایید. و یک نفر مسئول خرید باشد و خرید روزانه را پنج روز یکبار انجام دهید.

