

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Social

اجتماعی

فرستنده: بابک آزاد

۰۶ مارچ ۲۰۲۰

آخرین توصیه های WHO (سازمان بهداشت جهانی) برای پیشگیری از کرونا:

- ۱- ویروس کرونا از پوست سالم رد نمی شود و تا ده دقیقه روی پوست زنده است پس اگر دستکش ندارید نگران نباشید فقط نباید دستهای خود را به بینی و دهان خود بزنید.
- ۲ - ویروس کرونا در سطوح پارچه ئی تا ۶-۱۲ ساعت و فلزی ۱۲-۲۰ ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز زنده است.
- ۳ - این ویروس تا ۶۰- (منهای ۶۰) درجه سانتیگراد زنده ولی در دمای ۳۰ درجه سانتیگراد به بالا می میرد، پس بهتر است شست و شوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد.
- ۴- کرونا ویروس با آب گرم و مواد شوینده خانگی از بین می رود
- ۵ - لباس ها را زیر نور مستقیم خورشید یا روی شوفاژ ها خشک کنید.
- ۶- با آب گرم حمام کنید.
- ۷ - به هیچ وجه آب سرد و غذای سرد نخورید، آب گرم (چای گرم ، قهوه گرم و دمنوشهای گرم) بنوشید.
- ۸ - کلونی (اجتماع) اصلی این ویروس در بینی است، پس مرتب بینیتان را با آب گرم شست و شو دهید.
- ۹ - اگر به نوشیدنی گرم دسترسی ندارید آدامس بجوید تا گلویتان مرتب با آب دهانتان مرطوب و شست و شو شود.
- ۱۰ - محل زندگی و کارتان تهویه مناسب داشته باشد.
- ۱۱- **مهم** در طول روز چندین مرتبه به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه نفستان را نگهدارید و سپس بازدم انجام دهید، اگر سرفه پیدا کردید و یا تنگی نفس حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید. نگذارید به مشکل تنفسی دچار شوید و سپس به دکتر مراجعه کنید چون شاید دیر باشد.
- ۱۲ - اگر به بیرون از خانه می روید (کارمند، کارگر، مغازه دار و...) هستنید، اولاً فاصله ۵/۱ متری از دیگران را مراعات کنید و ثانیاً* مهم*: به علت این که این ویروس سنگین است (حدود ۴۰۰-۵۰۰ نانومتر) و به زمین می افتد پس کفشایان منبع مهم آلودگی است به هیچ وجه آن را داخل خانه نیاورید.
- ۱۳ - موقع عطسه کردن تا جایی که امکان دارد از دیگران فاصله بگیرید و محکم با هر چیزی که در دسترس شما هست جلوی دهان و بینی خود را بگیرید و برای چند ثانیه ول نکنید تا تمام ترشحات جذب شود و پراکنده نشود.

- ۱۴ - به علت درشت بودن این ویروس هر ماسکی می تواند در محیط آلوده محفوظ کننده باشد(پارچه ای ، ویبریلی، با دستمال کاغذی و ...) به شرط آنکه خشک باشد یعنی باید ماسکها را مرتباً عوض کرد.
- ۱۵ - لزومی ندارد همه لباسهائیرا که میپوشیم، بشوئیم بلکه روی شوفاژ یا نور مستقیم خورشید آن را پاک می کند.
- ۱۶ -پس از شست و شوی دستها وقتی به جای آلوده نمی رویم دستهایمان را با کرم یا وازلین مرطوب کنیم تا به مرور زمان به اگزما دچار نشویم.