



دولت جمهوری اسلامی افغانستان
آکادمی علوم افغانستان
معاونیت علوم طبیعی- تخنیکي
مرکز علوم طب



چند توصیه مهم جهت وقایه از ویروس کرونا یا مرض COVID-19

اتخاذ اقدامات جهت محافظت خویش

1- پاک کردن یا شستن دستها



بعد از رفتن به بیرون از خانه و گشت و گذار در محلات عامه، بعد از پاک کردن بینی، سرفه کردن، عطسه زدن، قبل و بعد از غذا خوردن، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از استفاده از تشناب دستهای تان را حداقل برای 20 ثانیه با آب و صابون بشوئید و یا از ژل پاک کننده دست (Hand sanitizer) استفاده کنید.

2- از تماس نزدیک با افراد مریض اجتناب نمائید



اگر مرض COVID-19 در جامعه یا محله تان انتشار داشته باشد از تماس نزدیک با افراد مریض اجتناب نمائید و بین خود و مردم فاصله ایجاد کنید. این نکته بطور ویژه برای افرادی توصیه می شود که در خطر زیاد مصاب شدن به بیماری شدید COVID-19 قرار دارند.

3- ماسک بپوشید



زمانیکه در محیط یا محله گشت و گذار می نمائید و یا از یک فردی بیمار مراقبت می کنید بهتر است ماسک بپوشید. خود را مطمئن سازید که ماسک دهن و بینی تان را بپوشاند و زمانیکه ماسک را بپوشیدید از تماس با آن اجتناب نمائید. ماسک های یکبار مصرف را بعد از استعمال فوراً دور کنید و در زباله دانی سرپوش دار بیاندازید و بعد از دور کردن ماسک دست های تان را بشوئید.

4- از دست دادن و روبوسی خودداری کنید. حد اقل با سایر افراد یک متر فاصله بگیرید.



5- سطوحی که معمولاً با آنها تماس صورت می گیرد باید روزانه پاک (Clean) و ضدعفونی (Disinfect) شوند. این سطوح شامل میزها، دستگیره ها، سویچ های روشن و خاموش کردن چراغ ها، کامپیوتر و کیبورد آن، تلفون ها، کمود، دستشوی ها، شیردهن ها و غیره می باشند.

