



توصیه های نوروزی به مادران باردار در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹

مادر گرامی: در دوران شیوع بیماری کرونا، بهتر است از خانه خارج نشوید. دیدار پدر، مادر و نزدیکان را به تاخیر بیندازید.

نوروز امسال را از طریق تماس تلفنی به نزدیکان خود تبریک بگویید.

از هرگونه مسافرت در این دوران جدا پرهیز نمایید.

در صورتی که ناچار به خروج از منزل و یا پذیرش مهمان در خانه هستید، موارد زیر را رعایت نمایید:

- این بیماری، یک بیماری تنفسی است بنابراین برای پیشگیری، حتما از ماسک مناسب استفاده نمایید.
- همیشه قبل و بعد از پوشیدن ماسک، دستان خود را با آب و صابون بشویید یا با مایع مخصوص ضدعفونی کنید.
- ماسک را به گونه‌ای بپوشید که تمام صورت از زیر چانه تا بالای بینی و زیر چشمها را بپوشاند و تا حد ممکن روی پوست صورتتان بچسبد.
- زمانیکه ماسک را روی صورت قرار می‌دهید از لمس آن جدا خودداری کنید.
- هنگام پوشیدن و در آوردن ماسک به قسمت جلوی ماسک دست نزنید و بندها یا کش آن را گرفته و از صورت خود بردارید.
- به محض مرطوب شدن ماسک باید آن را تعویض کنید.
- پس از استفاده از ماسک آن را در داخل سطل زباله در بسته قرار دهید.
- از ماسک‌های یکبار مصرف نباید بیش از یکبار استفاده کنید.

- ✚ در زمان سرفه یا عطسه جلوی بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید و دستمال را در سطل زباله درب دار بیاندازید. سپس دست های خود را بشویید.
- ✚ از تماس دست با قسمت هایی مانند: زنگِ درب، درب منزل، دستگیره و دکمه های آسانسور خودداری کرده و یا از دستمال استفاده کنید و بلافاصله پس از ورود به منزل، دستمال را در سطل زباله درب دار بیاندازید.
- ✚ از مهمانان خود بخواهید که پس از ورود، دستان خود را شسته و یا ضدعفونی کنند.
- ✚ بهتر است روی مبل ها یک ملحفه و یا روکش مناسب قرار دهید و پس از هر بار ورود مهمان ها، آن ها را شستشو و یا ضدعفونی نمایید.
- ✚ همواره سعی کنید فاصله مناسب اجتماعی را با سایر افراد حفظ کنید و از دست دادن، لمس کردن، بغل کردن و یا روبوسی، مطلقاً خودداری نمایید.

در صورت داشتن هر گونه علامتی مانند تب، تنگی نفس، سرفه، ضعف و بی حالی، بدن درد و ... با مشاورین ۴۰۳۰ تماس گرفته و به توصیه های این افراد توجه نمایید.

یادتان باشد:

سلامت خود و فرزندان در دستان شماست

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

گروه سلامت خانواده (برنامه سلامت مادران)