

کاهش خطر ابتلا به عفونت در شما

کاهش خطر ابتلا به عفونت، روشی مهم برای جلوگیری از ابتلای افراد به COVID-19 و سایر بیماری‌های عفونی هستند. ویروس کرونا، به روش‌های زیر از فرد آلوده به فرد دیگر منتقل می‌شود:

- ذرات تنفسی منتشر شده موقع عطسه یا سرفه فرد بیمار
- تماس شخصی نزدیک مانند لمس کردن یا دست دادن
- لمس کردن اجسام یا سطوح آلوده به ویروس و سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم‌هایتان پیش از اینکه دستان خود را بشوید

برای کاهش احتمال استنشاق ذرات تنفسی موقع سرفه یا عطسه فرد بیمار، مهم است که فاصله حدوداً 2 متری را با آنها حفظ کنیم.

شستشوی دست

شستشوی دست‌هایتان با استفاده از آب و صابون، موثرترین راه برای کاهش انتشار عفونت است.

- دست‌های خود را مدام، حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوید
- اگر یک سینک برای شستن دست‌ها وجود نداشت، می‌توانید برای تمیز کردن دست‌ها از مواد ضدعفونی‌کننده الکلی دست (ABHR) استفاده کنید، البته فقط در صورتی که کثیفی مشهودی روی دست‌ها وجود نداشته باشد. اگر دست‌ها به صورت واضح کثیف هستند، ابتدا از یک دستمال مرطوب و سپس از ABHR برای تمیز کردن موثر آنها استفاده کنید
- با دست‌های نشسته به صورت، چشم‌ها، بینی یا دهان خود دست نزنید
- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را مرتب تمیز و ضدعفونی کنید
- غذا، نوشیدنی، کارد و چنگال و قاشق را به صورت مشترک با دیگران استفاده نکنید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست‌ها به اینجا مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: شستشوی دست](#)
- [HealthLinkBC File #85 شستن دست‌ها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید](#)
- [نهاد بهداشت عمومی کانادا: کاهش انتشار COVID-19: دستان خود را بشوید \(PDF 298KB\)](#)

نظافت عمومی و ضدعفونی کردن

برای جلوگیری از انتشار بیماری‌ها، از جمله COVID-19، محیط خانه خود را به صورت منظم تمیز و ضدعفونی کنید.

- از آب و صابون (مانند مایع ظرفشویی) یا دستمال‌های مرطوب پاک‌کننده خانگی برای پاک کردن کثیفی‌ها، خرده‌ها، روغن یا سایر باقی مانده‌ها و ضایعات از روی سطوح استفاده کنید
- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند (مانند کانتر، میز، دستگیره در، توالت، سینک، شیر آب و غیره) را حداقل یک بار در روز تمیز کنید

- پیش از ضد عفونی کردن، با آب و صابون تمیز کنید
- در صورت امکان، از مواد ضد عفونی کننده خریداری شده از فروشگاه استفاده کنید. اگر امکان دسترسی به مواد ضد عفونی کننده خریداری شده از فروشگاه وجود نداشت، می توانید مایع سفیدکننده خانگی را به نسبت های مشخص با آب همدمای محیط (از آب داغ استفاده نکنید) ترکیب کرده و از آن برای ضد عفونی کردن قسمت های مختلف خانه خود استفاده کنید. مایع سفیدکننده خانگی باید رقیق شود
- توصیه های مربوط به آبکشی و خشک کردن، بخش مهمی از روند ضد عفونی کردن است

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تمیز و ضد عفونی کردن، همچنین برای مشاهده جدول روش آماده سازی محلول ضد عفونی با استفاده از مایع سفیدکننده و آب، به مطلب مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا مراجعه کنید:

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش های کاهش انتشار COVID-19 و سایر بیماری های عفونی، به این مطلب مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: ماسک](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: فاصله گذاری فیزیکی](#) (PDF 297KB)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: روش نظارت شخصی](#) (PDF 477KB)
- [قرنطینه شخصی و COVID-19](#)

آخرین به روز رسانی: 17 سپتامبر، 2020