



بهداشت خوب را تبدیل به عادت همیشگی خود کنید

نکات مفید معینی وجود دارد که می‌تواند به شما و خانواده شما کمک کند که بتوانید بهداشت خوب را به عادت همیشگی خود در زندگی روزمره تبدیل کنید. رعایت نکات عملی زیر به شما کمک میکند که عادت بهداشت خوب خود را حفظ کنید تا در نتیجه، همه با همکاری هم بتوانیم از بیماری‌های واگیردار زیادی دوری کنیم. رعایت بهداشت خوب، نه فقط از کووید 19، بلکه از بسیاری بیماری‌های دیگر نیز پیشگیری میکند - مثلاً آنفولانزا.

دستان خود را زود به زود بشوید و یا الکل مخصوص دست بزنید

بهداشت دست یکی از بهترین روش‌های قطع انتشار بیماری است. به این دلیل، دستان خود را زود به زود با آب و صابون بشویید و به کودکان خردسال یاد دهید که دستان خود را بشویند. اگر شستن دست ممکن نیست، یا اگر باید دستان خود را به دفعات زیادی بشوید، می‌توانید به جای آن از الکل دست (محلول ضد عفونی دست) استفاده کنید.

الکل دست در بعضی موارد نمیتواند جایگزین شستن دست شود. بعد از رفتن به توالت، قبل از آشپزی یا خوردن غذا و همینطور وقتی که کثیف بودن دست واضح است، در این موارد بهتر است همیشه دستان خود را با صابون بشوید، چون در این شرایط الکل دست نمیتواند دستان شما را تمیز کند.

اگر بیمار هستید یا علائم بیماری دارید، در خانه بمانید

اگر شما یا فرزند شما علائم بیماری واگیردار دارید یا بیمار شده اید، مهم است که در خانه بمانید. به این صورت، زنجیره های سرایت بیماری را قطع میکنید و در نتیجه، اعضای خانواده، همکلاسی ها، همکاران، دوستان و اطرافیان شما بیمار نمیشوند.

از اینرو مهم است که شما و فرزند شما در صورت داشتن بیماری یا علائم بیماری واگیردار، به مدرسه، به فعالیتهای وقت آزاد و سر کار نروید.





سرفه و عطسه را در آستین خود انجام دهید – این کار باعث میشود که باکتری ها و ویروس ها نتوانند به دیگران منتقل شوند

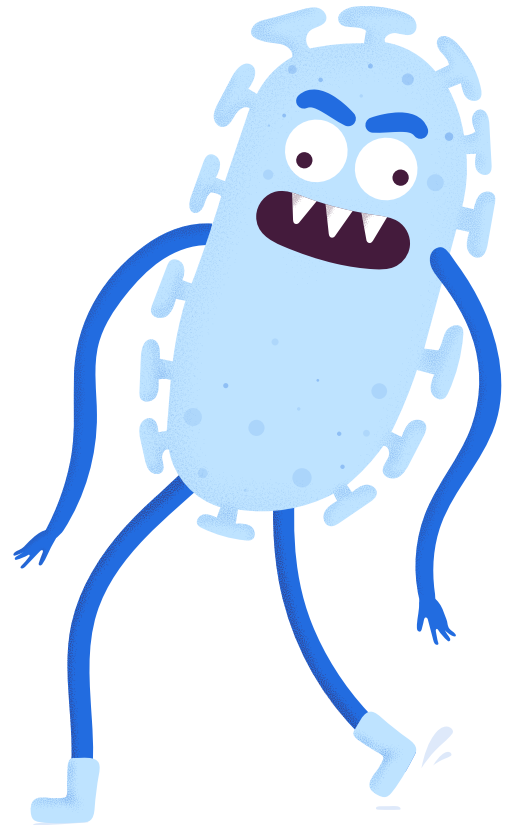
عطسه و سرفه، بیماریهای واگیردار را پخش میکند – حتی در صورتی که جلو دهان خود را بگیریم. باکتری و ویروس موجود در دستان ما، از طریق سطوح مختلف مانند دستگیره در به دیگران منتقل میشود. از اینرو از آستین خود استفاده کنید و به فرزند خود بگویید که برای سرفه و عطسه از آستین خود استفاده کند.

اتاق ها را هوا دهید و کوران ایجاد کنید

وقتی که خانه خود را هوا میدهید، نتیجه آن کاهش خطر پخش شدن بیماریهای واگیردار است. اگر شما یا فرزند شما به بیماری مبتلا شده اید، خانه تان را هر روز حداقل دوبار و هر بار حداقل پنج دقیقه هوا بدهید. وقتی که افراد زیادی دور هم جمع شده اند، فکر خوبی است که در صورت امکان، اتاق یا سالن به طور مداوم هوا داده شود. حداقل یک بار در ساعت.

نظافت کنید – بخصوص سطوحی که افراد زیادی دست میزنند

انجام نظافت، راهکار موثری برای پیشگیری از انتشار بیماریهای واگیردار است. وقتی که با آب و مواد شوینده معمولی نظافت میکنید، مهم است که از دستمال، زمین شور و ابر و اسکاچ تمیز استفاده کنید. وسایل نظافت که چندین بار استفاده میشوند، باید با حرارت حداقل 60 درجه شسته شوند. در حالت وجود بیماری در منزل، بهتر است که نظافت را با دقت بیشتری انجام دهید – بخصوص نظافت جاهایی که همه دست میزنند، مانند دستگیره در و کلید برق و توالت.



واکسن بزنید

واکسیناسیون، موثرترین راه پیشگیری از بیماری است. بسیار مهم است که پیشنهاد واکسیناسیون برای بیماریهای کودکان و کووید 19 و آنفولانزا را قبول کنید. تاثیر واکسن طولانی است و واکسیناسیون از شما و فرزند شما در مقابل بیماری وخیم محافظت میکند و پخش شدن بیماری در جامعه را کمتر میکند. اثر این واکسن ها به این صورت است که بدن شما و فرزند شما در مقابل آن ویروس یا باکتری که برای آن واکسینه شده اید، پادتن ایجاد میکند، و در نتیجه در برابر آن ایمنی پیدا میکنید و یا بیماری شما ملایم میشود.