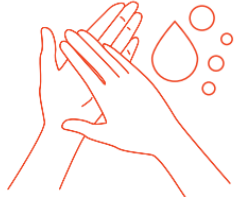


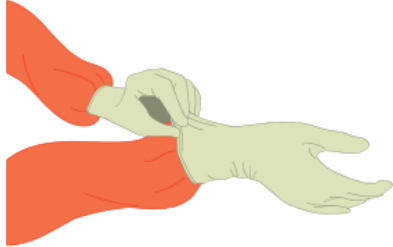




## راهنمای خود حفاظتی در برابر کرونا

قابل توجه اساتید، کارمندان و دانشجویان محترم دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

- ۱- ضروری است از طریق ثبت نام در پایگاه [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir)، گواهی سلامت دریافت نموده و پیامک ارسالی سامانه را در گوشی خود نگهدارید. ( گواهی هایی که از ۱۰ روز پیش تهیه شده است، نیز مورد تأیید است. )
- ۲- لطفا در صورت داشتن علائم مشکوک ابتلا به کووید ۱۹ از جمله، تب، لرز، گلودرد، بدن درد، سرفه های خشک، از بین رفتن حس بویایی و چشایی از ورود به دانشکده ممانعت فرمایید و جهت ارزیابی سلامت خود به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ۳- در داخل دانشکده علاوه بر رعایت اصول بهداشتی و استفاده از ماسک حین تردد در فضاهای عمومی دانشکده، فاصله فیزیکی را رعایت نمایید.
- ۴- برای مشاهده روش استفاده از وسایل حفاظت فردی و بهداشت دست از QR کد زیر استفاده نمایید

## راهنمای پوشیدن وسایل حفاظت فردی (PPE) در انتقال از طریق تماسی / قطرات تنفسی

 <p><b>۱- شستشوی دستها</b> با محلول پایه الکل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یا با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه</p>	
 <p><b>۳- پوشیدن ماسک جراحی</b></p>	 <p><b>۲- پوشیدن گان</b></p>
 <p><b>۵- پوشیدن دستکش</b></p>	 <p><b>۴- پوشیدن محافظ صورت ( عینک یا محافظ صورت)</b></p>
	<p><b>PPE کامل</b></p>

## راهنمای خارج کردن وسایل حفاظت فردی (PPE) در انتقال از طریق تماسی/قطرات تنفسی

پیش از درآوردن وسایل PPE با هدف حفظ ایمنی فردی، از دسترسی به سطوح زباله عفونی اطمینان حاصل کنید.

### رعایت ترتیب خارج کردن وسایل مهم است.



۱- دستکش‌ها را خارج نمایید. (جهت خارج کردن دستکش‌ها لازم است با دست غالب خود دستکش دست غیر غالب را از قسمت داخلی کف دست جمع کنید و دستکش را خارج نمایید و دست غیر غالب را که دستکش آنرا خارج نموده‌اید، در قسمت داخلی دستکش دست غالب برده و دستکش را خارج نمایید).



۲- گان خود را در بیاورید.

در زمان خارج کردن گان مراقب باشید قسمت خارجی گان، با لباس و بدنتان تماس پیدا نکند.



۳- دست‌های خود را بشویید.

با محلول پایه الکل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یا با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

۵- ماسک خود را بردارید. (ابتدا بند پایینی و بعد بند

بالایی را خارج کنید)



۴- محافظ چشم و صورت را بردارید



۶- دست‌های خود را بشویید.

با محلول پایه الکل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یا با آب و صابون ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



## ضد عفونی دست‌ها

ضد عفونی دست‌ها در زمانی که آلودگی بر روی دست با چشم قابل دیدن نیست

ضد عفونی دست‌ها به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

<p>۲- مالیدن کف دست‌های به یکدیگر</p> 	<p>۱- ریختن محلول ضد عفونی پایه الکل داخل کف دست‌ها</p>  	
<p>۵- قفل کردن انگشتان خمیده در هم و مالش آنها</p> 	<p>۴- قفل کردن انگشتان و کف دست در همدیگر</p> 	<p>۳- قفل کردن انگشتان دست در یکدیگر و مالیدن پشت دست و لای انگشتان</p> 
<p>۸- پس از خشک شدن، دست‌های شما ایمن است.</p> 	<p>۷- خم کردن انگشتان هر دست و مالیدن ناخن‌های آن به صورت دورانی در کف دست مقابل</p> 	<p>۶- مالیدن دورانی انگشت شست هر دست به صورت جداگانه</p> 

## شستشوی دست

در صورت مشاهده آلودگی واضح بر روی دستها، آنها را آب و صابون بشویید! در غیر این صورت دستها را ضد عفونی کنید.

شستشوی دستها به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه

<p>۲- کف دستها را به یکدیگر بمالید.</p> 	<p>۱- به میزان کافی (پوشاندن کل کف دست) صابون در دست بریزید.</p> 	<p>۰- دستهای خود را با آب خیس نمایید.</p> 
<p>۵- پشت انگشتان دستها با قفل کردن در یکدیگر، بهم بمالید.</p> 	<p>۴- لای انگشتها و کف دست خود را به یکدیگر بمالید.</p> 	<p>۳- انگشتان و پشت دست را با قلاب کردن انگشتان در یکدیگر بمالید.</p> 
<p>۸- دستها را آبکشی کنید.</p> 	<p>۷- خم کردن انگشتان هر دست و مالیدن ناخنهای آن به صورت دورانی در کف دست مقابل</p> 	<p>۶- مالیدن دورانی انگشت شست هر دست به صورت جداگانه</p> 
<p>۱۱- دستهای شما ایمن است.</p> 	<p>۱۰- با دستمال شیر آب را ببندید.</p> 	<p>۹- دستها با استفاده از حوله کاغذی یکبار مصرف خشک کنید.</p> 