



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت آموزشی

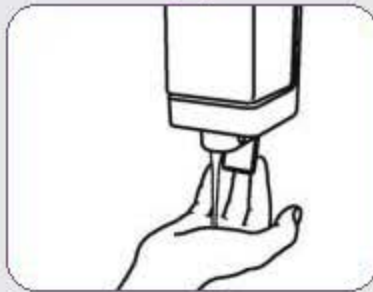
## پمفلت آموزشی

گزیده اصول خود-مراقبتی (Self Protection)  
مراجعه کنندگان به مراکز دندانپزشکی  
در شرایط اپیدمی کرونا ویروس جدید

۳



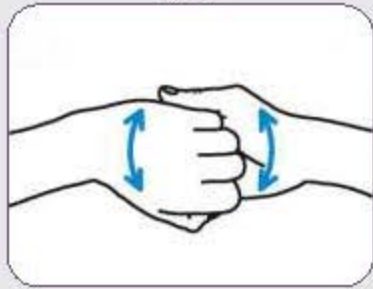
۲



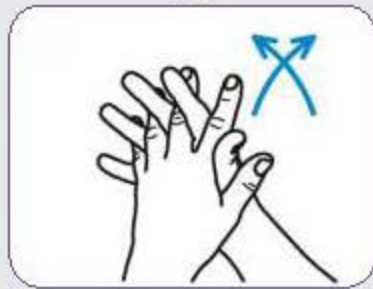
۱



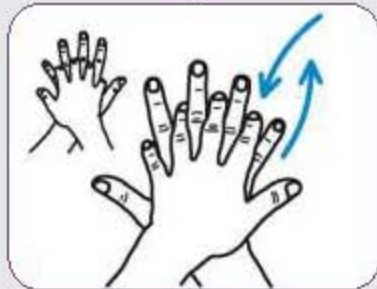
۶



۵



۴



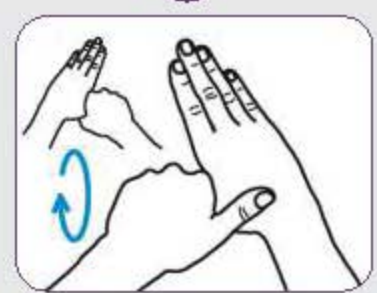
۹



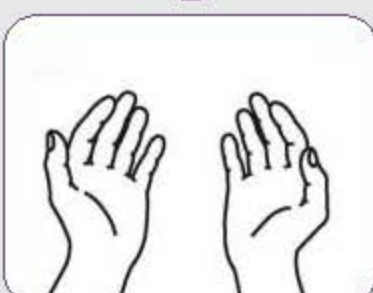
۸



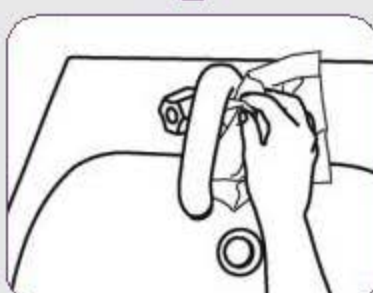
۷



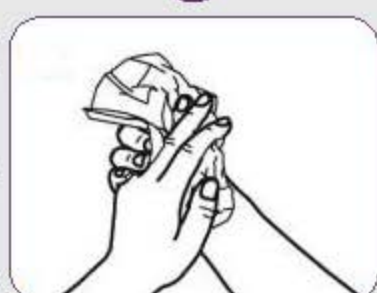
۱۲



۱۱



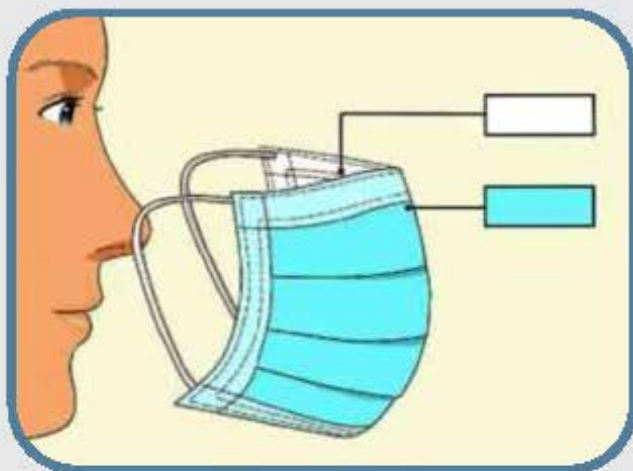
۱۰



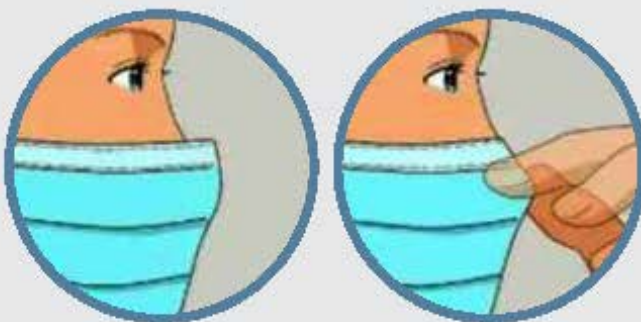


## آداب صحیح پوشیدن ماسک

۱- دست‌ها را با آب و صابون  
به مدت ۴۰ ثانیه (ایده آل)  
بشوئید.



۲- سمت رنگی ماسک به سمت  
خارج باشد.



۳- از تطابق کامل ماسک با  
صورت و بینی اطمینان  
حاصل فرمایید تا فیلتراسیون  
ماسک با کیفیت بالاتری  
صورت پذیرد.



۱- دست به سطح خارجی ماسک نزنید و از طریق بندهای ماسک آن را از صورت بکنید.



۲- هر ماسک را صرفاً یک مرتبه استفاده نمایید.



۳- پس از کردن ماسک دست های خود را بشویید.

## ماسک وقتی موثر است که:

۱- به محض مرطوب شدن، آنرا با ماسک جدید جایگزین کنید



۲- دهان و بینی را کاملا پوشانده و هیچ شکافی بین صورت و ماسک وجود نداشته باشد



۳- از ماسک های یکبار مصرف دوباره استفاده نکنید.



۴- قبل از قرار دادن آن روی صورت، دستانتان را با آب و صابون یا دستمال پاک کننده الکلی تمیز کنید.



۵- در حین استفاده، از لمس آن خودداری کنید و در صورت نیاز، دستانتان را با آب و صابون بشویید.



## توصیه های بهداشتی برای حضور در مکان های عمومی

هنگام حضور در مکان های عمومی  
حتما از ماسک صورت استفاده کنید.



با دستان آلوده چشم های خود را نمالید.



از دست دادن و بغل کردن دیگران خودداری کنید.



دستان خود را با صابون و مواد بهداشتی  
شست و شو دهید.



از مصرف غذاهای خیابانی و روباز خودداری کنید.



اشتباه



اولویت اول ( صحیح )



اولویت دوم ( صحیح )



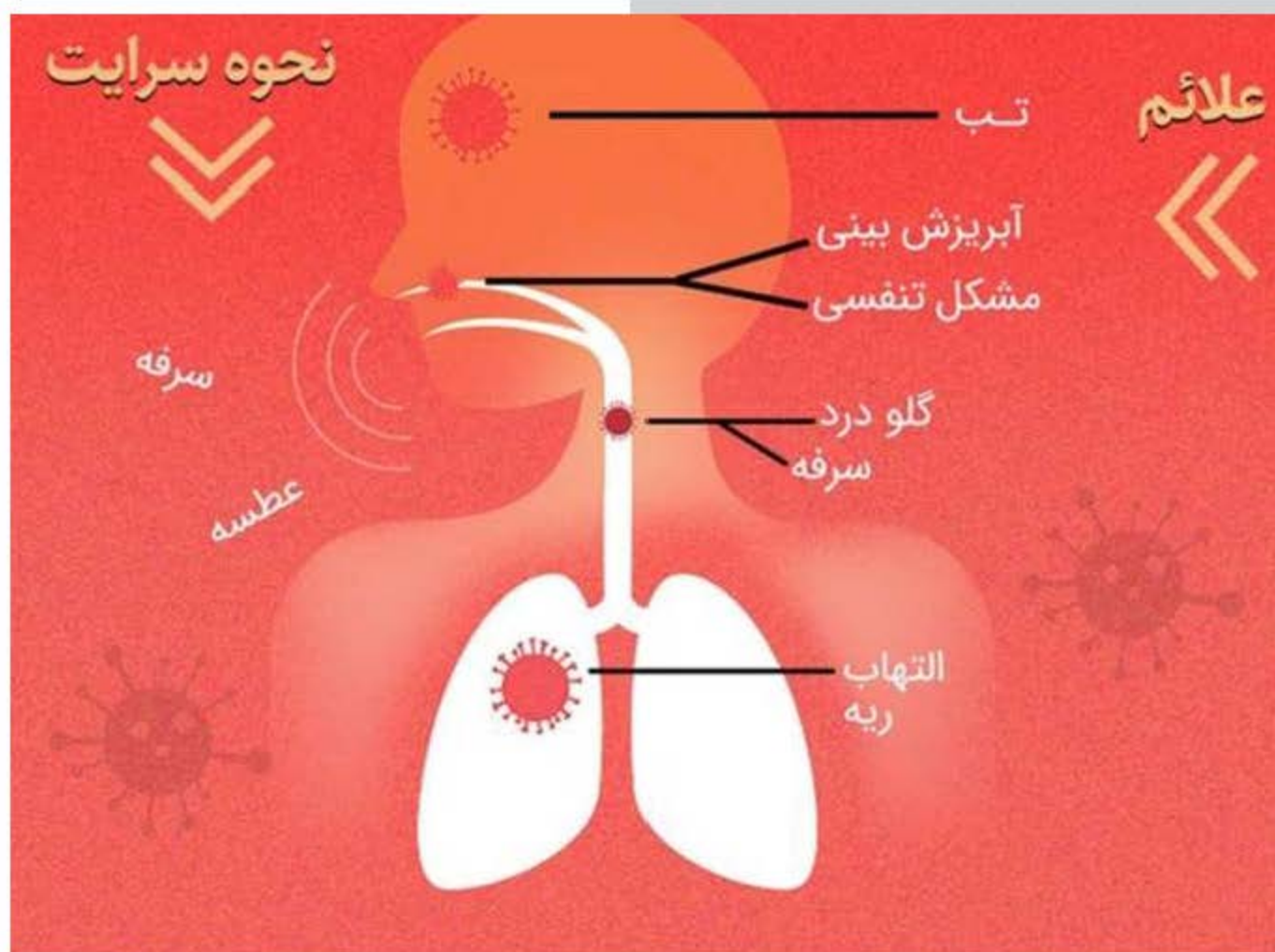


جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت آموزشی

## راه های انتقال کرونا









## چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند؟

۱- بیماران ضعیف و ناتوان



۲- زنان باردار در سه ماهه دوم و سوم



۳- افراد مسن بالای ۶۰ سال



۴- مراقبین و سایر اعضای خانواده بیماران



۴- مراقبین و سایر اعضای خانواده بیماران



۴- مراقبین و سایر اعضای خانواده بیماران



۵- افراد مقیم در آسایشگاه ها و اماکن نگهداری بیماران  
مزمّن و کارکنان آن



۶- بیماران مبتلا به بیماری های مزمن  
(بیماران قلبی و عروقی، ریوی، کلیوی)



۷- کودکان ۶ ماهه تا ۱۸ ساله ای تحت درمان طولانی مدت

