



# پیشگیری از انتشار بیماری‌های تنفسی در خانه

## دستان خود را به صورت کامل و به خوبی بشویید



- دستان خود را بصورت مستمر با آب و صابون برای حداقل 20 ثانیه بشویید.
- در صورتیکه آب و صابون در دسترس نیستند، از یک ماده ضد عفونی کننده دست دارای حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- پس از خالی نمودن سطل‌های زباله و لمس دستمال یا پسماندهای مشابه دستان خود را بشویید.

## برچسب روی محصولات شوینده را بخوانید



- دستورالعمل ذکر شده بر روی برچسب محصول شامل پوشیدن دستکش و داشتن تهویه هوای مناسب را رعایت کنید.
- از پاک کننده های خانگی و ضد عفونی کننده‌های ثبت شده در آژانس حفاظت از محیط زیست ( Environmental Protection Agency - EPA) که برای سطح مورد نظر مناسبند استفاده نمایید.
- برای اینکه متوجه شوید محصول پاک کننده در برابر ویروس کارایی دارد، برچسب روی آن را بخوانید، با شماره 1-800 ذکر شده بر روی محصول تماس بگیرید یا به آدرس <http://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf> مراجعه فرمایید.
- یک محلول سفید کننده هم می‌تواند بعنوان ضد عفونی کننده مورد استفاده قرار گیرد - 1 قاشق غذاخوری ماده سفید کننده را با یک چهارم گالن (4 پیمانه) آب مخلوط نمایید، یا برای تهیه مقدار بیشتر، 1/4 پیمانه محلول سفید کننده را با 1 گالن (16 پیمانه) آب مخلوط کنید.

## اشیاء و سطوحی که خیلی لمس می‌شوند را به صورت مستمر تمیز و ضد عفونی نمایید.



- سطوح سخت (بدون منفذ)**  
بعنوان مثال، سطوحی که خیلی لمس می‌شوند شامل کانترها، روی میزها، دستگیره درها، نرده پله‌ها، لوازم نصب شده در دستشویی و حمام، کلیدهای برق، توالت‌ها، تلفن‌ها، کیبدها، رموت کنترل‌ها، تبلت‌ها، و میزهای کنار تختخواب می‌باشند.
- سطوح و اشیاء را تمیز نمایید تا آلودگی ظاهریشان را از بین ببرید و آنها را ضد عفونی کنید تا میکروب‌ها را بکشید.
  - هنگامی که از ضد عفونی کننده‌ها استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل نمایید سطح حداقل برای 10 دقیقه خیس بماند و بعد آنرا با آب بشویید، مخصوصاً در مورد محیطی که مرتبط با غذا می‌باشد این کار را انجام دهید. اجازه دهید آنها با هوا خشک شود.
  - در هنگامی که از دستمال مرطوب ضد عفونی کننده بر روی لوازم الکترونیکی استفاده می‌کنید دستورالعمل‌ها را به دقت مطالعه نمایید تا مطمئن شوید این لوازم بدون خراب شدن می‌توانند با دستمال مرطوب به گونه ای تمیز شوند که به مدت کافی خیس بمانند و لازمه های مدت زمان تماس رعایت شود.

## سطوح نرم (پر منفذ)

- بعنوان مثال از حوله‌ها، پارچه های کتان، لباس‌ها، و حیوانات عروسی می‌توان نام برد.
- با آب گرم و با استفاده از یک ماده شوینده لباس خانگی شسته شوند و با دمای بالا خشک گردند.

## جهت کسب اطلاعات بیشتر

راهنمای CDC در خصوص نظافت و ضد عفونی نمودن در خانوارهایی که مورد مشکوک یا ثابت شده از ابتلا به بیماری ویروس کرونا 2019 دارند:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html#disinfect>

راهنمای اداره بهداشت عمومی در خصوص روش صحیح شستن دست‌هایتان:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> (روی منوی شستن دست‌ها کلیک نمایید).

i