

# دستورالعمل های بهداشتی کرونا



گردآوری و تنظیم:

واحد تولید شرکت داروسازی رها

فروردین ۱۴۰۰

## به نام خدا

### مقدمه

در دو دهه گذشته، جهان با شیوع بیماری های عفونی متعددی از جمله ویروس ابولا، آنفلوآنزای A (H1N1)، سارس و مرس روبرو بوده است. اخیراً شیوع جهانی ویروس کرونا (SARS-CoV-2) که باعث بیماری COVID-19 می شود، به عنوان تهدیدی بزرگ برای سیستم های بهداشت عمومی شناخته می شود. بیشتر افراد سالم آلوده شده به ویروس COVID-19 بیماری تنفسی خفیف تا متوسط (و بعضاً شدید) را تجربه می کنند ولی ممکن است شدت بیماری در افراد مسن و کسانی که دارای مشکلات پزشکی زمینه ای مانند بیماری های قلبی عروقی، دیابت، بیماری مزمن تنفسی، بیماری های نقص ایمنی، سرطان و ... هستند، بیشتر باشد.

### مکانیسم بیماری زایی

ویروس کرونا، ویروسی پوشش دار با ژنوم RNA تک رشته ای می باشد. اگرچه مکانیسم بیماری زایی COVID-19 هنوز به طور کامل کشف نشده است، ولی به علت داشتن علائم مشترک با بیماری های SARS-COV و MERS-COV، مکانیسم های بیماری زایی مشابه این دو ویروس برای شناخت COVID-19 به ما کمک بسیار می کند. ویروس COVID-19 عمدتاً از طریق پروتئین های سطحی خودش به گیرنده های خاصی در سطح سلول های انسانی (ACE 2) متصل شده و از آن طریق وارد سلول می شود. بعد از ورود ویروس به سلول، ژنوم آن آزاد شده و موجب ساخت پروتئین ها و ژن های ویروسی در سلول انسانی شده و در نهایت ویروس های ساخته شده به بیرون از سلول آزاد شده و در بدن پراکنده می شوند.

### راه های انتقال

- COVID-19 به راحتی از فردی به فرد دیگر، عمدتاً از طریق مسیرهای زیر منتقل می شود:
- بین افرادی که از فاصله نزدیک با یکدیگر در تماس هستند (کمتر از 2 متر).

- از طریق قطرات تنفسی فرد آلوده، هنگامی که سرفه یا عطسه می کند، نفس می کشد، آواز می خواند یا صحبت می کند.
- قطره های تنفسی وقتی استنشاق شده یا روی غشاهای مخاطی رسوب کنند، (مانند داخل بینی و دهان) موجب عفونت می شوند. افرادی که آلوده هستند اما علائمی ندارند هم می توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند.
- روش های کمتر متداول انتشار COVID-19 :
- گاهی اوقات تحت شرایط خاص می تواند توسط هوا هم منتقل شود. (به عنوان مثال ، هنگامی که افراد در فضاهای بسته با تهویه ضعیف قرار دارند)
- همچنین به ندرت می تواند در اثر تماس با سطوح آلوده گسترش یابد.

### علائم

افراد مبتلا به COVID-19 دارای طیف وسیعی از علائم بیماری خفیف تا شدید هستند. علائم ممکن است 2-14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود. شایعترین علائم COVID-19 در ادامه ذکر شده است:

تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، درد عضلات یا بدن، سردرد، از بین رفتن حس چشایی یا بویایی، گلو درد، احتقان یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ، اسهال، تغییر رنگ انگشتان دست و پا، بشورات پوستی و ...

### تشخیص

تشخیص بیماری بر اساس شرح حال و علائم بالینی فرد و تست های آزمایشگاهی انجام می شود. دو نوع آزمایش برای تشخیص COVID-19 در دسترس است:

- (1) آزمایشات تشخیصی ویروس: به شما می گوید که آیا عفونت فعلی دارید یا خیر. در حال حاضر دو نوع آزمایش تشخیصی وجود دارد: آزمایشات مولکولی ، مانند آزمایشات T-PCR ، که ماده ژنتیکی ویروس را تشخیص می دهد و آزمایشات آنتی ژن که پروتئین های خاص ویروس را تشخیص می دهد.
- (2) آزمایش های آنتی بادی: به دنبال آنتی بادی هایی است که توسط سیستم ایمنی بدن شما در پاسخ به یک تهدید مانند ویروس خاص ساخته می شوند.

آنتی بادی ها می توانند به مبارزه با عفونت کمک کنند. تولید آنتی بادی ها ممکن است چند روز یا چند هفته طول بکشد و بعد از بهبودی ممکن است چندین هفته یا بیشتر در خون شما بمانند. به همین دلیل ، برای تشخیص COVID-19 نباید از آزمایش های آنتی بادی استفاده شود. در حال حاضر محققان نمی دانند که آیا وجود آنتی بادی به معنای ایمن بودن شما در برابر COVID-19 در آینده هست یا خیر. ❌ توجه شود که در نتایج تست های تشخیصی کرونا، احتمال خطا و پاسخ های منفی کاذب هم وجود دارد!

### • چه کسانی باید آزمایش دهند؟

- افرادی که علائم COVID-19 دارند.
  - افرادی که با کسی که COVID-19 در او تأیید شده است تماس نزدیک داشته اند. (فاصله کمتر از 2 متر برای مدت زمان 15 دقیقه یا بیشتر در مجموع)
  - افرادی که از طرف ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی از آنها خواسته شده است.
- اگر آزمایش می دهید ، باید در خانه خود را قرنطینه کنید، منتظر نتیجه آزمایش باشید و از توصیه های متخصصان مراقبت های بهداشتی، درمانی پیروی کنید.

### پیشگیری

1) دستان خود را مرتباً حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید به خصوص در موارد زیر:

- قبل از خوردن یا تهیه غذا، قبل از لمس صورت، بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از ترک مکان های عمومی، پس از دست زدن به ماسک خود، بعد از سرفه یا عطسه، پس از مراقبت از فرد بیمار، پس از لمس حیوانات خانگی.
- ✓ اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست ، از ضد عفونی کننده دست که حداقل 60٪ الکل دارد استفاده کنید. تمام سطوح دستان خود را با آن بپوشانید و آنها را به هم بمالید تا زمانی که احساس خشکی کنند. از دست زدن به چشم ، بینی و دهان خودداری کنید.

# چطور دست ها را بشوئیم؟

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



کف دست ها را  
به هم بمالید



صابون کافی برای پوشاندن  
سطح دستها بر دارید



دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف  
دستها ببرید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با  
انگشتهای درهم



کف دست راست بر پشت دست چپ  
با انگشتهای درهم و بالعکس



مچ دستها را کاملا  
آبکشی نمایید



مالش های مدور و رفت و برگشتی  
با انگشتان بسته یک دست  
روی کف دست دیگر و بالعکس



مالش گردشی شست یک دست  
در داخل کف دست دیگر  
و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملا  
تمیز و مطمئن هستند



با یک دستمال حوله ای  
بطور کامل خشک کنید

- 2) از تماس نزدیک (کمتر از 2 متر) با سایر افراد خودداری کنید. به یاد داشته باشید که برخی افراد بدون علامت ممکن است ویروس را گسترش دهند.
- 3) دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید. (همچنان فاصله خود را با دیگران (حداقل 2 متر) حفظ کنید. ماسک جایگزینی برای فاصله اجتماعی نیست!)
- 4) همیشه هنگام سرفه یا عطسه با دستمال و یا با استفاده از قسمت داخلی آرنج ، دهان و بینی خود را بپوشانید.
- 5) روزانه سطوحی که مکرراً لمس می شوند را تمیز و ضدعفونی کنید. مانند میزها ، دستگیره های در ، کلیدهای روشنایی ، میزهای پیشخوان، تلفن ها ، صفحه کلید ، توالت ، شیر آب و سینک.
- 6) سلامتی خود را روزانه کنترل کنید. برای علائم (تب ، سرفه ، تنگی نفس یا سایر علائم COVID-19) هوشیار باشید.



Around your neck



On your forehead



Under your nose



Only on your nose



On your chin



Dangling from one ear



On your arm

روش های اشتباه استفاده از ماسک

## انجام دهید:

قبل از دست زدن به ماسک دستان خود را بشوئید.



ماسک را از لحاظ پارگی یا سوراخ نداشتن بررسی کنید.



قسمت بالایی ماسک که نوار مغزی دارد را پیدا کنید



مطمئن شوید که قسمت رنگی ماسک رو به بیرون باشد.



نوار مغزی را روی بینی خود فشار داده و فیکس کنید.



بینی، دهان و چانه خود را بپوشانید.



ماسک را روی صورت خود تنظیم کنید، طوری که فاصله ای در کنارها وجود نداشته باشد.



از دست زدن به ماسک خود داری کنید.



برای برداشتن ماسک از بندهای ماسک استفاده کنید.



ماسک را هنگام برداشتن از خود و سطوح دور نگهدارید.



بلافاصله بعد از برداشتن ماسک، آن را ترجیحاً در یک سطل دربسته بیندازید.



بعد از برداشتن ماسک، دستان خود را بشوئید.



## انجام ندهید:

ماسک پاره یا مرطوب را استفاده نکنید.



ماسک را فقط روی دهان یا فقط روی بینی خود نگذارید.



ماسک گشاد را استفاده نکنید.



به سطح بیرونی ماسک دست نزنید.



برای صحبت کردن یا سایر موارد ماسک را بردارید.



ماسک استفاده شده خود را در دسترس سایرین قرار ندهید.



ماسک استفاده شده را مجدداً استفاده نکنید.





## سایر توصیه های پیشگیری و طب سنتی

تغذیه مناسب و آبرسانی کافی در سلامتی بدن نقش مهمی دارند، افرادی که رژیم غذایی متعادلی دارند، سیستم ایمنی قوی تر و خطر کمتری برای ابتلا به بیماری های مزمن و بیماری های عفونی خواهند داشت.

1) هر روز از غذاهای تازه و فرآوری نشده استفاده کنید:

مصرف میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات (به عنوان مثال عدس ، لوبیا) ، آجیل و غلات سبوس دار (مانند ذرت فرآوری نشده، جو دوسر، گندم، برنج قهوه ای، غده های ناشاسته ای یا ریشه هایی مانند سیب زمینی) و غذاهای با منشأ حیوانی (به عنوان مثال گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و شیر)

■ سبزیجات و میوه را بیش از حد نپزید زیرا این امر می تواند منجر به از بین رفتن ویتامین های مهم آن ها شود.

■ برای میان وعده ها ، سبزیجات خام و میوه های تازه را به جای غذاهایی که سرشار از قند ، چربی یا نمک هستند ، انتخاب کنید.

■ روزانه معادل 2 فنجان میوه، 2.5 فنجان سبزیجات ، 180 گرم غلات و 160 گرم گوشت و حبوبات بخورید.

2) هر روز به اندازه کافی (8-10 فنجان) آب بنوشید:

آب برای زندگی ضروری است، مواد مغذی و ترکیبات را در خون حمل می کند، دمای بدن را تنظیم می کند ، مواد زائد را دفع می کند و مفاصل را روان و منعطف می کند.

آب بهترین انتخاب است ، اما می توانید سایر نوشیدنی ها ، میوه ها و سبزیجات حاوی آب ، به عنوان مثال آب لیمو (رقیق شده در آب و شیرین نشده) ، چای و قهوه را هم مصرف کنید. اما مراقب باشید که زیاد کافئین مصرف نکنید و از خوردن آب میوه های شیرین یا گازدار ، شربت ها و نوشابه های غیر مفید خودداری کنید.

### 3) مقادیر متوسطی چربی و روغن بخورید:

چربی های اشباع نشده (مانند روغن موجود در ماهی، آووکادو، آجیل، روغن زیتون، سویا، کانولا، روغن آفتابگردان و روغن ذرت) را به جای چربی های اشباع شده (مانند چربی گوشت های چرب، کره، روغن نارگیل، خامه و پنیر) مصرف کنید.

■ گوشت سفید (مانند مرغ و ماهی) را که به طور کلی چربی کمی دارند به جای گوشت قرمز انتخاب کنید.

■ در صورت امکان شیر و محصولات لبنی کم چرب را انتخاب کنید.

■ از مصرف فراورده های دارای چربی ترانس مانند غذاهای فرآوری شده، فست فودها، غذاهای سرخ شده و یا منجمد شده خودداری کنید.

■ نمک و شکر کمتری بخورید. (مصرف نمک روزانه خود را به کمتر از 5 گرم (تقریباً 1 قاشق چای خوری) محدود کنید و از نمک یددار استفاده کنید.)

4) از غذا خوردن در محیط بیرون از خانه (مانند رستوران ها و کافه ها) خودداری کنید.

5) حفظ و تقویت سلامت روحی و روانی و دوری از اضطراب و استرس بیش از حد.

6) در حال حاضر هیچ درمان دارویی موثری برای این ویروس وجود ندارد و تا زمانی که درمان یا واکسن در دسترس نباشند، باید یک تغذیه مناسب و متعادل را برای عملکرد مناسب بدن و تقویت سیستم ایمنی در نظر گرفت. ویتامین C، ویتامین D و ویتامین های گروه B به دلیل خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت کنندگی سیستم ایمنی در طی همه گیری کرونا مورد توجه بسیاری قرار گرفته اند. مصرف آن ها در افرادی که دچار کمبود این ویتامین ها هستند یا تغذیه مناسب ندارند، در مقادیر درمانی توصیه می شود. در ادامه مقدار روزانه پیشنهادی مورد نیاز بدن در افراد بزرگسال، برای این ویتامین ها ذکر شده است:

ویتامین C : حدود 90 میلی گرم در روز

ویتامین D : 600 واحد در روز

ویتامین B<sub>1</sub> : حدود 1/2 میلی گرم در روز

ویتامین B<sub>3</sub> : حدود 16 میلی گرم در روز

ویتامین B<sub>6</sub> : حدود 1/3 میلی گرم در روز

ویتامین B<sub>12</sub> : حدود 2/4 میکرو گرم در روز

علیرغم اثرات مفید ویتامین ها در تقویت سیستم ایمنی، از مصرف بالاتر از حد مجاز آنها بپرهیزید؛ چرا که مصرف بی رویه ویتامین ها علاوه بر اینکه سبب حفظ سلامتی نمی شود افراد را دچار عوارض خطرناکی می کند.

7) مصرف شربت های با پایه گلاب و عسل یا شکر (ترجیحاً شکر سرخ)، با اضافه کردن یکی از موارد زیر:

زعفران (در حدی که فقط به شربت رنگ دهد)، تخم ریحان(یا تخم شربتی)، عرق بیدمشک، عرق بهارنارنج، عرق نسترن، عرق تاجریزی و عرق کاسنی.

8) صبحانه مناسب این دوران:

نان و پنیر و گردو و سیاه دانه، نان و تخم مرغ آب پز با پودر آویشن، نان و عدسی و گلپر و چوب دارچین، نان و خامه و عسل، نان و حلیم با دارچین، نان و کره و مربای بالنگ یا به یا سیب یا هویج یا گل سرخ.

## ۱۰ تضعیف کننده

### سیستم ایمنی بدن را بشناسید



## ★ نکاتی در مورد واکسن:

- واکسیناسیون در جلوگیری از ابتلا به COVID-19 کمک کرده و همچنین در صورت ابتلا به بیماری، از نوع شدید آن و مرگ و میر ممانعت خواهد کرد.
- استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی به شما کمک می کند تا در معرض ویروس یا انتشار آن به دیگران نباشید. از طرف دیگر، واکسن ها با ایجاد پاسخ ایمنی، بدن را آماده مبارزه با ویروس خواهند کرد، پس به منظور محافظت موثر از خود و دیگران در برابر COVID-19 ، ترکیبی از واکسیناسیون و پیروی از توصیه های حفاظتی، لازم می باشد.
- آیا واکسن COVID-19 می تواند من را مبتلا به COVID-19 کند؟  
خیر. هیچ یک از واکسن های COVID-19 موجود، نمی توانند حاوی ویروس زنده ای باشند که باعث ایجاد COVID-19 شود، بنابراین یک واکسن COVID-19 نمی تواند شما را با COVID-19 بیمار کند.
- افراد 2 هفته بعد از نوبت دوم واکسن های دو نوبتی، و یا 2 هفته پس از واکسن های تک نوبتی، کاملاً واکسینه شده در نظر گرفته می شوند.
- توجه شود که پس از واکسینه شدن کامل در مقابل COVID-19، همچنان باید اقدامات احتیاطی (مانند استفاده از ماسک، حفظ فاصله 2 متری از دیگران و پرهیز از محل های پر جمعیت و فضاهای با تهویه نامناسب) را در مکان های عمومی ادامه داد.

## اگر بیمار شدید:

- در خانه بمانید و به مکانهای عمومی نروید.
- استراحت کنید و مایعات فراوان بنوشید.
- از داروهایی که نیاز به نسخه ندارند مانند استامینوفن استفاده کنید.
- با پزشک خود در ارتباط باشید.
- از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- خود را از بقیه جدا کنید. ترجیحاً در اتاق جداگانه بمانید. اگر امکان آن وجود دارد، از دستشویی جداگانه استفاده نمایید. اگر مجبورید کنار بقیه یا حیوان خانگی خود باشید، از ماسک استفاده کنید.
- به افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته اید بگوئید که ممکن است در معرض کرونا بوده باشند. شخص آلوده می تواند 48 ساعت(دو روز) قبل از اینکه هر گونه علائمی داشته باشد یا تست او مثبت شود بیماری را منتقل کند.
- علائم خود را زیر نظر بگیرید(شامل تب، سرفه و سایر علائم)
- جلوی سرفه و عطسه خود را با دستمال کاغذی بگیرید. دستمال را دور بیندازید.
- بلافاصله دستان خود را به روش ذکر شده در قسمتهای قبل بشوئید و اگر امکان شستن نبود، دستها را به طور کامل با ضدعفونی کننده های با پایه الکلی ضدعفونی کنید.
- هنگام ارتباط با دیگران از ماسک استفاده کنید.
- از دست زدن به بینی، چشم ها و دهان خود با دست آلوده اجتناب کنید.
- ظروف، لیوان، حوله و سایر وسایل شخصی خود را با بقیه به طور مشترک استفاده نکنید.
- این وسایل را بعد از استفاده به طور کامل با آب داغ و صابون بشوئید یا در ماشین ظرف شویی یا لباسشویی قرار دهید.
- سطوح پر تماس در اتاق فرد بیمار و دستشویی(شامل تلفن، کنترل، میز، دستگیره در، شیر دستشویی، کیبورد، تبلت و ...) را تمیز و ضد عفونی کنید.

- ❖ اگر شرایط جسمی فرد بیمار اجازه می دهد، خودش اتاق و دستشویی مخصوص خود را تمیز و ضدعفونی کند. اگر دستشویی مشترک است شخص بیمار بعد از هر بار استفاده از دستشویی باید آنرا تمیز و ضدعفونی کند.
- ❖ اگر شخص دیگری قرار است اتاق و دستشویی فرد بیمار را تمیز و ضدعفونی کند، باید ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کند و تا جای ممکن بین خروج فرد بیمار از مکان و وارد شدن فرد سالم به آن مکان وقفه بیندازد.
- مناطقی که ممکن است خون، مدفوع یا مایعات بدن روی آنها باشد را ابتدا با آب و صابون یا سایر مواد شوینده تمیز کنید سپس با مواد ضدعفونی کننده، ضدعفونی کنید.
- لباس های فرد بیمار را می توان با بقیه لباس ها در ماشین لباسشویی شست.
- ❖ لباسهای آلوده را نتکانید.

### اگر علائم زیر را داشتید فوراً به بیمارستان مراجعه کنید:

- اشکال در تنفس
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه
- گیجی
- عدم توانایی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
- صورت یا لب آبی رنگ
- ❖ اگر هر علامت دیگری داشتید که شدید بود یا شما را نگران می کرد، به پزشک خود اطلاع دهید.

### چه کسانی باید قرنطینه<sup>(1)</sup> شوند:

- کسانی که ارتباط نزدیک با فرد مبتلا داشته اند به جز کسانی که در 3 ماه گذشته مبتلا شده اند یا افراد کاملاً واکسینه شده که علائم بیماری نداشته باشند.

---

(1) قرنطینه کردن: جدا کردن فردی که ممکن است در معرض ویروس بوده باشد از سایرین

❖ کسانی که در 3 ماه گذشته مبتلا شده اند، لازم نیست تست بدهند یا قرنطینه شوند ولی اگر مجددا دارای علائم شدند و علائم آنها به بیماری دیگری مربوط نباشد، لازم است تست بدهند.

### چه موقع می توان از قرنطینه خارج شد؟

- تا 14 روز بعد از آخرین تماس نزدیک، در خانه بمانید، علائم خود را زیر نظر بگیرید و تا جای ممکن از دیگران فاصله بگیرید.
- ❖ در شرایط بالا حتی اگر جواب تست شما منفی بود یا علائمی نداشتید، باید 14 روز در قرنطینه بمانید؛ چون علائم ممکن است تا 14 روز بعد خود را نشان دهند.

### ارتباط نزدیک به چه معناست:

- فاصله کمتر از 1/8 متر برای 15 دقیقه یا بیشتر
- کار کردن یا زندگی کردن در خانه فرد مبتلا
- ارتباط مستقیم با شخص مبتلا(بغل کردن یا بوسیدن)
- به اشتراک گذاشتن وسایل آشامیدن یا خوردن
- فرد مبتلا مقابل شما عطسه یا سرفه کرده باشد.

### چه موقع میتوان از ایزوله<sup>(2)</sup> خارج شد؟

1) اگر می دانید یا فکر می کنید که کرونا دارید و علائم داشته اید:

- حداقل 10 روز از شروع علائم گذشته باشد.

و

- حداقل 24 ساعت بدون استفاده از داروی تب بر، بدون تب بوده اید.

و

- سایر علائم رو به بهبود باشند

---

- (2) ایزوله کردن: جدا کردن فرد مبتلا به بیماری از سایرین

- ❖ از دست دادن حس بویایی و چشایی ممکن است تا هفته ها یا ماه ها بعد از بهبود ادامه داشته باشد و لازم نیست پایان ایزوله به این دلیل به تاخیر بیفتد.
- ❖ برای خروج از ایزوله باید هر 3 شرط بالا همزمان وجود داشته باشند.
- ❖ اگر علائم شما شدید بوده ( در بیمارستان بستری شده اید و به اکسیژن نیاز پیدا کرده اید) لازم است تا 20 روز بعد از شروع اولین علائم، ایزوله ادامه پیدا کند.

## 2) اگر جواب تست شما مثبت بوده ولی علائم نداشته اید:

- اگر همچنان علائم نداشته‌اید، 10 روز بعد از مثبت شدن تست، می‌توانید از ایزوله خارج شوید.
- اگر بعد از مثبت شدن تست دارای علائم شدید، توضیحات گفته شده در قسمت (1) را دنبال کنید.

## درمان های خانگی:

- استامینوفن برای کاهش تب ( یک قرص 500 میلی گرمی؛ هر 4-6 ساعت برای بزرگسالان)
- نوشیدن مایعات فراوان یا دریافت مایعات وریدی (سرم) برای آبرسانی کافی بیمار
- استراحت کافی
- دراز کشیدن به دمر
- استفاده از عسل در آب گرم یا شربت های ضد سرفه حاوی عسل برای بهبود سرفه

اگر در هفته دوم بعد از شروع علائم، علائم رو به بهبود نرفت، لازم است به متخصص عفونی یا فوق تخصص ریه یا بیمارستان مراجعه شود.



## 10 کاری که باید برای مدیریت علائم کرونا در خانه انجام دهید:

اگر شما احتمالاً یا قطعاً مبتلا به کرونا هستید:

1. در خانه بمانید 
2. علائم خود را زیر نظر بگیرید 
3. استراحت کنید و مایعات فراوان بنوشید 
4. با پزشک خود تلفنی مشورت کنید 
5. در موارد ضروری با تلفن 3113 تماس بگیرید 
6. جلوی عطسه و سرفه خود را بگیرید 
7. دستهای خود را مرتب بشوئید 
8. از سایر افراد جدا بایستید و فاصله بگیرید. 
9. لوازم شخصی خود را با بقیه به طور مشترک استفاده نکنید 
10. همه سطوح را تمیز و ضدعفونی کنید 