**نکات آموزشی پیشگیری از ابتلا به کرونا در سالمندان**

* **گروه سنی سالمندان آسیب پذیر تر هستند.**
* **از لمس، بغل کردن و بوسیدن مادر بزرگ و پدر بزرگ خود جدا خودداری کنید.**
* **از لمس چشم و صورت خود با دست های شسته نشده بپرهیزید و در صورت انجام این کار بلافاصله دست های خود را بشویید و یا ضدعفونی نمایید.**
* **قبل از هرگونه ارائه مراقبت مانند غذا دادن به فرد سالمند دستهایتان را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و یا از ضدعفونی کننده های حاوی الکل استفاده کنید.**
* **مراقب علائم سرفه، عطسه و تب در خود و عضو سالمند منزل باشید.**
* **در صورت داشتن عالائم سرفه، عطسه و تب در خود، حتما خود را قرنطینه کرده و از افراد سالمند در منزل دوری کنید و مکررا محیط پیرامون خود را ضدعفونی کننده نمایید.**
* **به کودکان در منزل بگویید برای پیشگیری از ابتالی مادربزگ یا پدر بزرگ خود با فاصله یک متری با او در ارتباط باشند.**
* **افراد سالمند در روز به میزان کافی مایعات میل کنند، مثال روزانه هفت الی هشت لیوان مایعات.**
* **در صورت سابقه ابتلا فرد سالمند به به بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، بیماریهای قلبی - عروقی، تنفسی و نقص ایمنی از خروج ایشان از منزل جلوگیری کنید.**
* **سالمند را به مکانهای پر ازدحام نبرید.**
* **در صورت حضور در تجمعات انبوه و مکان های عمومی حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.**
* **از وسایل حمل و نقل عمومی برای فرد سالمند استفاده نکنید.**
* **خرید و تهیه مایحتاج و امور روزمره خارج منزل خود را به فرد دیگری غیر از عضو سالمند بسپارید.**
* **ترجیحا غذاهای پخته شده کامل برای سالمندان تهیه شود.**
* **از استفاده ظروف مشترک با اعضای خانواده و سایر افراد اجتناب شود.**
* **در طول شیوع بیماری از هرگونه مسافرت سالمندان خودداری کنید.**
* **در طول شیوع بیماری از هرگونه پذیرش مهمان و مهمانی رفتن برای حفظ سالمت اعضای سالمند در منزل خودداری کنید**
* **سجاده، چادر نماز، مهر و تسبیح شخصی برای افراد سالمند اختصاص دهید.**