



۲۵ توصیه برای قطع زنجیره انتقال کرونا

بنابر اعلام انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، برای قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا نکات بهداشتی زیر را جدی بگیرید:

- به گزارش «تابناک» به نقل از ایسنا، بنابر اعلام انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، برای قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا نکات بهداشتی زیر را جدی بگیرید:
- با هیچکس دست ندهیم و حتی فرزندان خود و پدر و مادر خود را بغل نکنیم.
- ترجیحا دو متر فاصله را رعایت کنیم.
- با هیچکس به صورت روبرو و از نزدیک صحبت نکنیم.
- به کسی مواد خوراکی تعارف نکنیم.
- تا آنجا که ممکن است از وسایل مشترک استفاده نکنیم. به عنوان مثال در محل کار از قندان و سایر وسایل مشترک استفاده نکنیم.
- از سطوح پر تماس دوری کنیم و آن ها را لمس نکنیم.
- همیشه به آلودگی وسایل و محیط خارج از خانه فکر کنیم.
- از سکه و اسکناس تا حد امکان استفاده نکنیم. (سکه و اسکناس را با دستکش یکبار مصرف جا به جا کنیم و ترجیحا داخل یک کیسه فریزر نگهداریم).
- از خانه خارج نشویم و اگر بنابه ضرورت از خانه بیرون رفتیم، در پیاده رو با فاصله از دیگران حرکت کنیم.
- در ساعات شلوغ فروشگاه ها خرید نکنیم.
- در جمع غیر خانواده خود حضور نیابیم.
- برای استفاده از آسانسور حتما اطمینان داشته باشیم که انگشتان مان در تماس مستقیم با دکمه های آسانسور قرار نگیرد.
- تمام وسایل خریداری شده را هنگام آوردن به منزل شست و شو یا ضدعفونی کنیم.
- مکررا دستان خود را با آب و صابون بشوییم.
- کارهای بانکی خود را تا حد امکان به صورت اینترنتی انجام دهیم.
- در پمپ بنزین ها اطمینان یابیم که دستان مان در تماس مستقیم با وسایل و تجهیزات قرار نگیرد.
- در هنگام استفاده از عابر بانک اطمینان یابیم که دستان مان در تماس مستقیم با پنل عابر بانک قرار نگیرد.
- ارتباط حضوری خود را با دیگران بسیار کوتاه کنیم.
- تا آنجا که ممکن است از طریق تلفن و پیام با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

- بی دلیل در مراکز درمانی حضور نیابیم.
- تا آنجا که ممکن است از بردن وسایل اضافی به همراه خود به بیرون از خانه، خودداری کنیم.
- فرزندان خردسال خود را برای خرید به بیرون نفرستیم.
- از تلفن های عمومی استفاده نکنیم.
- از وسایل نقلیه عمومی تا حد امکان استفاده نکنیم.
- مراقب رفتارهای پیشگیرانه دیگر اعضا خانواده باشیم.