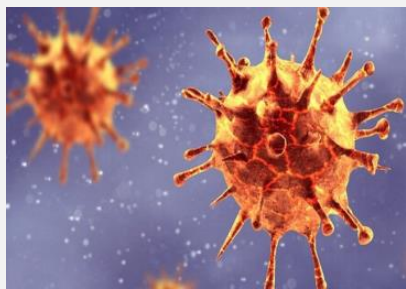


چگونه زنجیره انتقال کرونا را قطع کنیم؟

علی رغم گذشت بیش از یکسال از شیوع ویروس کرونا، هنوز زندگی به حالت عادی بازنگشته است...



به گزارش ایسنا، علی رغم گذشت بیش از یکسال از شیوع ویروس کرونا، هنوز زندگی به حالت عادی بازنگشته است. هنوز باید پروتکل های بهداشتی را رعایت کنیم، ماسک بزنیم، دست هایمان را به طور مرتب ضد عفونی کرده یا با آب و صابون بشوییم و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنیم؛ چراکه کرونا در کمین است و رعایت نکات بهداشتی می تواند به قطع زنجیره ویروس کمک کند.

به گزارش ایسنا، با رعایت توصیه و نکات بهداشتی که انجمن آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایرانیان اعلام کرده، می توان به ویژه اکنون که در تعطیلات نوروزی به سر می بریم، زنجیره انتقال کرونا را قطع کنیم:

- با هیچکس دست ندهیم.
- حتی فرزندان خود و پدر و مادر خود را بغل نکنیم.
- ترجیحا دو متر فاصله را با دیگران 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.
- از سطوح پر تماس دوری کنیم و آن را لمس نکنیم.
- همیشه به آلودگی وسایل و محیطی 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.
- در موارد غیر ضرور از خانه خارج نشویم و 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 یابیم که انگشتانمان در تماس مستقیم با دکمه های آسانسور قرار نگیرد.
- تمام وسایل خریداری شده را هنگام آوردن به منزل شسته یا ضد عفونی کنیم.
- مکررا دستان خود را با آب و صابون بشوییم.
- کارهای بانکی خود را بصورت اینترنتی انجام دهیم.
- در پمپ بنزین ها اطمینان یابیم که دستانمان در تماس مستقیم با وسایل و تجهیزات قرار نگیرد.

- در هنگام استفاده از عابر بانک اطمینان یابیم که دستانمان 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، 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.