



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی تهران

مقابله با کووید-۱۹ در زندگی روزمره



پژوهشکده محیط زیست
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده بهداشت



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت
جمهوری اسلامی ایران

پژوهشگاه پزشکی تبارک



<http://ier.tums.ac.ir>

پژوهشگاه محیط زیست
دانشگاه علوم پزشکی تهران



<http://nihr.tums.ac.ir>

موسسه ملی تحقیقات سلامت
جمهوری اسلامی ایران

فهرست محتوی

۴	وظایف افراد خانواده
۶	زندگی در مکان های کوچک
۹	زندگی در مکان های مشترک
۱۲	تمیز و ضدعفونی کردن خانه
۱۶	هنگامی که شخصی بیمار است
۲۰	سوالات متداول
۳۸	منبع

وظایف افراد خانواده

خانواده خود را برای مقابله با کووید-۱۹ آماده کنید. به عنوان عضوی از خانواده، تصمیمات و برنامه‌های شما می‌توانند سبب محافظت شما و خانواده‌تان شوند.

آگاه و به روز بمانید

آخرین اطلاعات محلی مربوط به کووید-۱۹ را از وب سایت وزارت بهداشت به آدرس <https://behdasht.gov.ir> دریافت کنید. همچنین در آدرس <https://behdasht.gov.ir/step2corona> لیستی از راهنمایی‌های گام به گام مقابله با کووید-۱۹ در دسترس می‌باشد.

فهرستی از سازمان‌های محلی تهیه کنید تا در مواقع لزوم خود و خانواده‌تان از اطلاعات، خدمات بهداشتی، حمایتی و منابع بهره‌مند شوید.

اطلاعات مراکز منتخب ۱۶ ساعته انجام تست کووید-۱۹ در وبسایت وزارت بهداشت در دسترس می‌باشد. فهرستی از افراد در دسترس برای شرایط اضطراری شامل خانواده، همسایه‌ها، راننده‌ها، ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و سلامتی، معلم‌ها، کارفرمایان، مراکز بهداشتی درمانی محلی و دیگر منابع موجود در جامعه تهیه کنید.

برای بیماری احتمالی آماده شوید

مراقب آن دسته از اعضای خانواده که در معرض ابتلا به بیماری‌های حاد (شامل افراد مسن یا افرادی که در هر سنی در شرایط نامناسب سلامتی به سر می‌پیرند) باشید.

در خانه اتاقی جدا برای فرد بیمار در نظر بگیرید تا با دیگر اعضا خانواده در تماس نباشد.



اقدامات پیشگیرانه زیر را روزانه انجام دهید

- دست‌های خود را مرتب بشویید.
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهان بادستان نشسته پرهیز کنید.
- حداقل دو متر از دیگران فاصله بگیرید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید.
- هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال بیوشانید، سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید.
- به صورت مداوم سطوح و وسایل لمس شده را تمیز و ضدعفونی کنید.
- هنگام حضور در مکان‌های عمومی از ماسک استفاده کنید.
- برای گروهی از افراد نباید از ماسک استفاده کرد که شامل کودکان زیر دو سال، افرادی که مشکل تنفسی داشته، هوشیاری ندارند و یا افراد ناتوانی که بدون کمک، توانایی برداشتن ماسک را نداشته باشند نباید از ماسک استفاده کرد.
- در صورت داشتن تب، سرفه یا سایر علائم، ممکن است به کووید-۱۹ مبتلا شده باشید. اغلب افراد علائم خفیف را بروز می‌دهند و با استراحت در خانه بهبود می‌یابند. در صورتی که گمان می‌کنید در معرض کووید-۱۹ قرار گرفته‌اید، با شماره تلفن ۴۰۳۰ وزارت بهداشت و یا با پزشک خود تماس بگیرید.
- علائم خود را پیگیری کنید.
- اگر علامت اضطراری (به ویژه مشکل در تنفس) دارید به سرعت با اورژانس مراقبت‌های پزشکی یا شماره ۴۰۳۰ وزارت بهداشت تماس بگیرید.

چگونه از عضو خانواده بیمار مراقبت کنیم

- چگونه از فرد بیمار مراقبت کنید؟
- اگر ناخوش بودید، چه کاری انجام دهید؟
- درمورد قرنطینه شدن دیگر اعضا خانواده چگونه تصمیم بگیرید؟
- اقدامات پیشگیرانه را هرروز تمرین کنید.

زندگی چند نسل با هم در یک خانواده

- افراد در خطر بیماری شدید: اقدامات احتیاطی بیشتری، به ویژه در مورد بالغین مسن تر و آن‌هایی که بیماری زمینه‌ای شدید دارند لحاظ کنید. مطمئن شوید در صورت نیاز به اقامت در منزل، شما به چند هفته دارو و خدمات دسترسی دارید.
- کودکان: چگونه از کودکان مراقبت کنیم؟ در صورتی که کودک شما به کووید-۱۹ مبتلا است به مدرسه کودک خود یا مرکز نگهداری روزانه آن‌ها اطلاع دهید.
- به سلامتی روانی خود و افراد خانواده توجه کنید.

حیوانات خانگی در خانه

در این شرایط با حیوانات، همانند دیگر اعضای خانواده رفتار کنید. اجازه ندهید که حیوانات با افراد بیرون از منزل در تماس باشند.

زندگی در مکان های کوچک

چگونه از افراد آسیب پذیر محافظت کنیم

این راهنما برای افرادی است که در مکان های کوچک با یکدیگر زندگی می کنند. به عنوان مثال افرادی که در یک آپارتمان کوچک هستند یا افرادی که در یک خانه با تعداد زیادی از افراد خانواده زندگی می کنند.

افراد مسن (بالای ۶۵ سال) و یا افرادی که در شرایط نامناسب سلامتی قرار دارند، در معرض خطر بیشتری جهت ابتلا به کووید-۱۹ می باشند. اطلاعات زیر برای کمک به افراد آسیب پذیر گردآوری شده است.

تمامی افراد خانواده باید خطر ابتلا را کاهش دهند.

اگر در خانواده یک نفر یا تعداد بیشتری از افراد آسیب پذیر وجود داشته باشد، تمامی اعضای خانواده باید به گونه ای رفتار کنند که گویا خودشان نیز در گروه افراد با خطر ابتلای بالا قرار دارند.



محدود کردن کارهای بیرون از خانه

اعضا خانواده باید تنها در شرایط اضطراری همچون خرید مایحتاج خانه از مغازه، خرید از داروخانه و یا ملاقات‌های پزشکی که نمی‌تواند به تأخیر بیفتد (به عنوان مثال اگر فردی یا نوزادی دارای مشکل جدی سلامتی است و به کمک نیاز دارد) از خانه خارج شوند، در صورتیکه در این شرایط مجبور به ترک خانه شدید، لطفاً اقدامات زیر را انجام دهید:

یک یا دو نفر از اعضای خانواده که در معرض خطر ابتلای بالا نیستند برای انجام کارهای بیرون از منزل انتخاب شوند. ماسک بزنید، از ازدحام دوری کنید، فاصله فیزیکی (حدود دو متر) را رعایت کنید و از راهنمایی‌های زیر برای انجام امور بیرون از خانه استفاده کنید:

در صورت امکان از روش‌های حمل و نقلی استفاده کنید که برخورد با دیگران را به حداقل برساند (همانند دوچرخه سواری، پیاده روی و رانندگی به صورتی که در ماشین تنها بوده و یا همراه با اعضای خانواده باشید)

اگر مجبور به استفاده از حمل و نقل عمومی هستید:

- فاصله ۲ متر از افراد دیگر را تا حد امکان رعایت کنید
- از دست زدن به سطوحی که در معرض تماس مکررند همانند میله‌ها خودداری کنید و دستان خود را بعد از ترک محل به سرعت بشوید یا ضد عفونی کنید
- از راهنماهای وزارت بهداشت <https://behdasht.gov.ir/step2corona> برای استفاده از حمل و نقل عمومی استفاده کنید
- در زمان‌های کم تردد رفت و آمد کنید
- دست‌های خود را به سرعت بعد از هر رفت و آمد بشوید
- در صورتی که برای حمل و نقل با دیگران که اعضای خانواده شما نیستند، از یک وسیله استفاده می‌کنید:
- تماس با دیگران را محدود کنید و از دیگران تا آنجا که امکان دارد با فاصله بنشینید.
- جریان هوا را با باز گذاشتن پنجره‌ها یا استفاده از تهویه ماشین در حالت غیر چرخشی تقویت کنید.
- دستان خود را بلافاصله پس از رسیدن به خانه بشوید.
- تا می‌توانید فاصله فیزیکی را از دیگر اعضای خانواده که در معرض خطر ابتلای بالا قرار دارند رعایت کنید، به عنوان مثال از بغل کردن، بوسیدن و به اشتراک گذاشتن غذا و نوشیدنی پرهیز کنید.

افراد آسیب پذیر و افراد بیمار باید از مراقبت از کودکان پرهیز کنند

- افراد بالای ۶۵ سال یا کسانی که مشکلات جدی سلامتی دارند باید در صورت امکان از نگهداری کودکان پرهیزند، اما اگر این افراد مجبور به نگهداری کودکان در خانه بودند، کودکان نباید با افراد بیرون از خانه در تماس باشند.
- افراد در معرض ابتلای بالا به کووید-۱۹ باید حتماً از مراقبت و نگهداری افراد مریض در هر سنی دوری کنند.
- عضوی از خانواده که بیمار است را از دیگر اعضا جدا کنید
- در صورت امکان اتاق و حمام جدا برای فرد بیمار در نظر بگیرید. اگر امکان فراهم کردن اتاق و حمام جدا وجود ندارد، تا آنجا که امکان دارد فرد بیمار باید از دیگر افراد خانواده دوری کند. افراد در معرض ابتلا با خطر بالا را از هر کسی که بیمار است حتماً جدا کنید.
- در صورت امکان تنها یک نفر برای مراقبت از فرد بیمار انتخاب شود، فرد مراقبت کننده باید کمترین خطر ابتلا به بیماری‌های حاد

- را داشته باشدو تا حد امکان با دیگر افراد خانواده تماسی نداشته باشد.
- فرد دیگری از اعضای خانواده برای انجام امور(حمام کردن یا دیگر کارهای روزانه)برای کمک به عضوی از خانواده که به کمک نیاز دارد انتخاب شود.
 - در صورت امکان فاصله دو متر بین فرد بیمار و دیگر اعضای خانواده رعایت شود.
 - در صورتیکه مجبورید از یک اتاق خواب با فرد بیمار استفاده کنید، مطمئن شوید که اتاق دارای جریان هوای مناسبی است.
 - پنجره را باز کنید و از یک فن برای ورود هوای تازه به اتاق و تهویه هوای اتاق استفاده کنید.
 - حداقل ۲ متر بین تخت ها فاصله باشد.
 - نسبت به یکدیگر به صورت سر و ته بخوابید (Sleep head to toe)
 - از یک مانع یا یک جدا کننده فیزیکی مانند (پرده حمام، صفحه بزرگ پوستر مقوایی و یا لحاف برای جدا کردن رختخواب بیمار استفاده کنید).
 - در صورتی که مجبورید با فرد بیمار از یک حمام مشترک استفاده کنید فرد بیمار باید پس از لمس هر سطح بلافاصله آن را ضدعفونی کند. اگر این امکان برای فرد بیمار وجود ندارد، فردی که تمیز کردن را انجام می‌دهد باید:
 - درها و پنجره های بیرونی حمام را قبل از وارد شدن باز کند و از فن تهویه برای افزایش گردش هوا استفاده کند.
 - قبل از ورود به حمام برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن، تا حد امکان صبر کند.
 - اگر شما بیمار هستید در تهیه غذا کمک نکنید و غذای خود را به دور از اعضا خانواده میل کنید.

مکان های مشترک :

مکان های مشترک شامل آپارتمان ها، خوابگاه های دانشجویی و کارمندی، مسکن کارکنان، خانه های متحرک و پناهگاه های بی خانمان ها می شود.



زندگی در مکان های مشترک

افرادی که در مکان های مشترک زندگی می کنند، اغلب برای فعالیت های اجتماعی، تفریحی و غذا خوردن گرد هم جمع می شوند. استفاده از رختشویخانه مشترک، راه پله و آسانسور ممکن است در رعایت فاصله فیزیکی برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ مشکلاتی را ایجاد کند.

از خود محافظت کنید

- رعایت فاصله حداقل دو متر از افرادی که با آنها زندگی نمی کنید.
- استفاده از ماسک در هر مکان عمومی به جز اتاق محل زندگی
- دسترسی به کسی که در شرایط لازم وضعیت شما را بررسی کند و از نیازهای اساسی شما از جمله مواد غذایی و ملزومات خانگی اطمینان حاصل کند.

هر فردی باید اقدامات پیشگیرانه را هر روز انجام دهد

افراد در معرض خطر ابتلا

- در مورد شرایط پزشکی و دارویی آگاه باشید و به صورت دوره ای بررسی کنید تا از تامین نسخه های دارویی و داروهای بدون نسخه خود اطمینان حاصل کنید.



- به منظور تأمین داروهای اضافی لازم برای مدت طولانی تر با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید یا درباره استفاده از گزینه سفارش پستی برای داروها سوال کنید.
- اگر در شرایط حاد پزشکی قرار دارید ، از علائم جدی کووید-۱۹ آگاه باشید و بدانید از چه کسی کمک بگیرید یا چه هنگامی با شماره فوریت های پزشکی مربوطه تماس بگیرید.

اطلاعات را از کجا کسب کنید

از امکانات موجود همچون وبسایت وزارت بهداشت و مراکز رسمی درمان و مراقبت های کووید-۱۹، جهت به روزرسانی اخبار کووید-۱۹، استفاده کنید.

امکانات

امکانات پیشگیرانه کووید-۱۹ باید در مکان های مشترک وجود داشته باشد. این امکانات شامل صابون، ضدعفونی کننده هایی که حداقل ۶۰ درصد الکل دارند، دستمال و سطل زباله و در صورت امکان ماسک یکبار مصرف یا چند بار مصرف می باشند. حضور داوطلبان و بازدیدکنندگان غیر ضروری در مکان های مشترک باید محدود شود. کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی به جز در موارد ضروری ، باید از ورود به اتاق های ساکنان یا محل های زندگی مشترک خودداری کنند، کارکنان از وسایل و روش های ارتباط مجازی (تلفن، تماس تصویری) جهت ارتباط و ثبت ورود استفاده کنند.



فضاهای مشترک

- انعطاف پذیر باشید. ممکن است قوانین در مورد فضاهای مشترک تغییر کند. فاصله فیزیکی دو متر را از کسی که با او زندگی نمی کنید رعایت کنید. ممکن است گزینه های دیگری برای فعالیت ها، فعالیت های لغو شده یا مکان های بسته شده وجود داشته باشد. از راهروها و آسانسور به نوبت استفاده کنید. در اینجا چند نمونه از چگونگی تغییر قوانین در فضاهای مشترک آورده شده است.
- آشپزخانه های مشترک، اتاق غذاخوری، اتاق شستن لباس، حمام
- دسترسی افراد به این مکانها باید وجود داشته باشد اما تعداد افراد باید محدود شود تا فاصله دو متر افراد از یکدیگر رعایت گردد.
- در صورت امکان افرادی که بیمار هستند، هم اتاقی هایشان و کسانی که در معرض خطر ابتلا شدید به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند باید در اتاق خود غذا بخورند.
- بشقاب ها، لیوان های نوشیدنی، فنجان ها یا وسایل غذاخوری را به اشتراک نگذارید. وسایل غذاخوری یکبار مصرف نیستند باید با دستکش حمل شوند و با صابون و آب داغ یا ماشین ظرفشویی شسته شوند.
- رهنمودهای مربوط به لباس شویی ها همانند چگونگی شست و شو و جابجایی لباس های کثیف باید ارائه شود.
- سینک روشویی می تواند یک منبع عفونت باشد، بنابراین باید از قرار دادن مستقیم مسواک بر روی سطوح و سینک جلوگیری به عمل آورد. میتوان از کیسه برای حمل لوازم شخصی استفاده کرد در این صورت لوازم شخصی با سطوح حمام برخوردی ندارند.
- مناطق تفریحی همانند سالن های بازی، سالن های ورزشی، استخرها و جکوزی ها
- محدودیت تعداد افرادی که اجازه می یابند در یک زمان حضور یابند لحاظ شود به گونه ای که مطمئن شوید فاصله دو متر رعایت می شود مگر در فعالیت های اصلی مانند آب درمانی
- اگر یکی از ساکنان گمان می کند و یا مطمئن است که به کووید-۱۹ مبتلا شده است

مدیران

- اگر نتیجه آزمون کووید-۱۹ یکی از ساکنان مثبت شده است، او موظف به گزارش آن به مدیر مجموعه نیست. در صورتی که مدیر مجموعه، اطلاعاتی دریافت نماید مبنی بر اینکه یکی از ساکنان در مجموعه کووید-۱۹ دارد، در این صورت باید با سازمان محلی مسئول بهداشت همکاری کند تا از برخورد سایر افراد با فرد مبتلای قطعی به کووید-۱۹، ضمن حفظ محرمانه بودن شخص بیمار جلوگیری کند.
- در صورت امکان توالی و حمام جدا برای شخص مبتلا به کووید-۱۹ در نظر بگیرید.
- دفعات تمیز کردن اتاق خواب و حمام فرد مبتلا را برای جلوگیری از تماس غیر ضروری با شخص بیمار کاهش دهید، مگر در مواردی که نیاز به تمیز کردن وجود دارد. (مانند تمیز کردن اشیاء و سطوح خاک گرفته).

فرد بیمار و افراد نزدیک به او

- فرد بیمار، هم اتاقی هایش و افرادی که با او در تماس نزدیک هستند باید خود را با محدود کردن استفاده از فضاهای مشترک، قرنطینه کنند.
- از ماسک پارچه ای در صورتی که در مکانی مشترک قرار دارند استفاده کنند
- از حمل و نقل عمومی و تاکسی استفاده نکنند

تمیز و ضدعفونی کردن خانه

تمیز کردن

- از دستکش های یکبار مصرف یا چند بار مصرف برای تمیز و ضدعفونی کردن استفاده کنید.
- ابتدا سطوح را با آب و صابون تمیز کنید سپس از ضدعفونی کننده استفاده کنید.
- تمیز کردن با آب و صابون میزان میکروب‌ها، کثیفی و ناخالصی‌ها را کاهش می دهد و ضدعفونی کننده میکروب‌های سطوح را می کشد.
- سطوحی که اغلب در معرض تماس هستند را تمیز کنید. سطوحی که بیشتر در معرض تماس هستند شامل: میز، میزکار، کلیدهای روشنایی، رومیزی، دستگیره، میز تلفن، صفحه کلید، توالت، شیر آب، سینک و غیره می باشند.

ضدعفونی کردن

- از ضدعفونی خانگی مورد تایید به منظور ضد عفونی کردن استفاده کنید.
- به منظور اطمینان از استفاده ایمن و موثر از محصول، دستورالعمل‌های موجود بر روی برچسب را دنبال کنید
- برچسب محصول را به منظور استفاده ایمن و موثر بخوانید
- بسیاری از محصولات توصیه می کنند که:
- برای مدتی سطوح را مرطوب نگه دارید (به برچسب محصول مراجعه کنید)
- رعایت موارد احتیاطی چون پوشیدن دستکش و اطمینان از تهویه موثرها در هنگام استفاده از محصول
- برای اطمینان از استفاده ایمن و موثر همیشه دستورالعمل‌های موجود بر روی برچسب را بخوانید و دنبال کنید
- از محافظ پوست استفاده کنید و برای جلوگیری از خطرات احتمالی پاشیده شدن به چشم، از محافظ چشم استفاده کنید
- از تهویه مناسب مطمئن شوید.



- بیشتر از مقدار توصیه شده بر روی برچسب توضیحات ، از ماده ضدعفونی کننده استفاده نکنید
- از آب در دمای اتاق برای رقیق کردن استفاده کنید(مگر این که در توضیحات مطلب دیگری درج شده باشد)
- از مخلوط کردن مواد شیمیایی خودداری کنید
- محلول های رقیق شده را با برچسب مشخص کنید.
- مواد شیمیایی را دور از دسترس کودکان و حیوانات قرار دهید
- هرگز نباید این محصولات را بخورید، بنوشید، استنشاق کنید، به بدن خود تزریق کنید زیرا می تواند آسیب جدی به پوست وارد کند. حیوانات خانگی را با این محصولات یا هر محصول دیگری که برای استفاده از حیوانات مورد تایید نیست حمام نکنید.
- می توان از محلولهای رقیق شده سفید کننده خانگی در صورت مناسب بودن برای سطح مورد نظر از آن استفاده کرد.
- برچسب محصول را بازبینی کنید، در صورتیکه محلول سفید کننده مناسب ضدعفونی کردن بود و دارای غلظت ۵ تا ۶ درصد سدیم هیپوکلریت باشد، می توان از آن استفاده کرد. مطمئن باشید از تاریخ انقضای محصول نگذشته باشد. بعضی از محصولات سفید کننده که برای شستشوی لباسهای رنگی یا برای سفید کردن استفاده می شوند مناسب ضدعفونی کردن نیستند.
- سفید کننده های خانگی که از تاریخ انقضا آن ها نگذشته باشد، اگر به درستی رقیق شوند می توانند به عنوان ضد عفونی کننده موثر در خانه ها مورد استفاده قرار گیرند.
- دستورالعمل های سازنده را برای استفاده و تهیه مناسب دنبال کنید
- هیچگاه سفید کننده خانگی را با آمونیاک یا هر پاک کننده دیگری ترکیب نکنید. اجازه دهید محلول به مدت حداقل یک دقیقه بر روی سطح باقی بماند.



برای درست کردن یک محلول سفید کننده:

- ۵ قاشق غذاخوری معادل یک سوم فنجان سفید کننده را با $\frac{3}{8}$ لیتر آب در دمای محیط ترکیب کنید. یا
- ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده با یک لیتر آب در دمای محیط را ترکیب کنید.
- محلول‌های سفید کننده فقط در طی زمان ۲۴ ساعت قابلیت ضد عفونی‌کنندگی دارند.
- از محلول‌های الکلی که حداقل ۷۰ درصد الکل دارند نیز می‌توان استفاده کرد.

سطوح نرم

- سطوح نرم همانند موکت، فرش و یا پارچه
- از محلول آب و صابون یا هر تمیز کننده که مناسب این سطوح هستند استفاده کنید.
- در هنگام شست و شو با دستگاه لباسشویی، به راهنما توجه کنید. از بالاترین درجه آب برای شستشو (در صورت مناسب بودن درجه برای وسیله مورد نظر) استفاده کنید. سپس اجازه دهید کاملاً خشک شود.
- یا
- از ضد عفونی‌کننده‌های مورد تایید استفاده کنید.

لوازم الکترونیکی

- وسایل الکترونیکی همچون تبلت، سطوح لمسی، کیبورد ها و کنترل ها
- از یک پوشش که قابلیت تمیز شدن دارد، استفاده کنید.
- از راهنمای سازنده برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن استفاده کنید
- در صورت وجود نداشتن راهنما از دستمال مرطوب الکلی که حداقل ۷۰ درصد الکل دارد، استفاده کنید و سپس سطوح را خشک کنید.

دستگاه لباسشویی

- برای لباس‌ها، حوله‌ها، ملافه‌ها و لوازم دیگر
- از دستورالعمل‌های سازنده محصول برای دستگاه لباسشویی استفاده کنید. از بالاترین درجه آب ممکن که مناسب است استفاده کرده و سپس آنها را کاملاً خشک کنید.
- از دستکش یکبار مصرف به منظور شستشوی لباس‌های فرد بیمار استفاده کنید.
- لباس‌های کثیف فرد بیمار می‌تواند با لباسهای افراد دیگر شستشو شود.
- لوازم کثیف را تکان ندهید.
- از دستورالعمل‌های داده شده برای تمیز کردن سطوح نیز می‌توانید برای تمیز کردن گیره‌های لباس و رخت‌آویز استفاده کنید.
- دستکش‌ها را بیرون بیاورید و دستها را به خوبی بشویید.
- دست‌ها را اغلب بشویید.
- زمان‌های مهم شستشوی دستها

- بلافاصله دست ها را پس از بیرون آوردن دستکش و پس از تماس با فرد بیمار بشوید.
- در صورت گرفتن آب بینی ، سرفه و عطسه کردن ، بلافاصله دست ها را بشوید.
- بعد از استفاده از اتاق استراحت
- قبل از غذا خوردن یا آماده کردن غذا
- بعد از تماس با حیوانات و یا حیوانات خانگی
- قبل و بعد از نگهداری از شخصی که به کمک نیاز دارد، به عنوان مثال بچه ها
- دستان خود را اغلب با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید
- ضد عفونی کننده های دست: اگر آب و صابون در دسترس نبود و دست ها به وضوح کثیف نبودند، از یک ضد عفونی کننده دست که شامل حداقل ۶۰ درصد الکل است استفاده کنید. در صورتی که آلودگی دستها مشخص است آن ها را همیشه با آب و صابون بشوید.
- همیشه از راهنمایی ها به منظور استفاده ایمن و موثر استفاده کنید
- ضد عفونی کننده های دست را دور از آتش ، گرما و شعله نگه دارید
- برای کودکان زیر ۶ سال از ضد عفونی کننده های دست با نظارت بزرگسالان استفاده شود.
- همیشه ضد عفونی کننده های دست را دور از دسترس کودکان و حیوانات نگهداری دارید.
- از دست زدن به چشم ها و یا دهان با دستان نشسته پرهیز کنید.



هنگامی که شخصی بیمار است

اتاق خواب و حمام

- در صورت امکان اتاق خواب و حمام فرد بیمار جدا باشد
- فرد بیمار تا آنجا که امکان دارد باید جدا از دیگر افراد خانواده قرار بگیرد
- در صورتی که فرد بیمار اتاق خواب و یا حمام جدا دارد، دستکش های یکبار مصرف بپوشید و فقط محل هایی را تمیز کنید که اطراف فرد بیمار است، به عنوان مثال سطوحی که گرد و خاک دارند. این کار به شما کمک می کند تا برخورد با فرد بیمار را به حداقل برسانید
- فرد مراقب می تواند وسایل تمیز کردن شخصی را برای فرد بیمار تهیه کند. در صورت لزوم تجهیزات شامل حوله های کاغذی، پاک کننده ها و لوازم ضد عفونی کننده را در اختیار فرد بیمار قرار دهید. در صورت توانایی فرد بیمار، خود بیمار می تواند اطرافش را تمیز و ضد عفونی کند.
- در صورتی که از یک حمام مشترک استفاده می شود: بیمار باید سطوح را بعد از هر بار استفاده تمیز و ضد عفونی کند. اگر این کار ممکن نیست، فرد مراقب باید تا آن جایی که می تواند قبل از ورود به حمام به منظور تمیز و ضد عفونی کردن صبر کند.

غذا

- جدا بمانید: فردی که بیمار است باید جدا از دیگران غذا بخورد یا به او غذا داده شود.
- بشقاب ها و ظروف را با دستکش یکبار مصرف و آب داغ بشویید. تمام وسایل استفاده شده از جمله بشقاب ها، فنجان، لیوان و دیگر وسایل را با دستکش حمل کنید و آنها را با صابون و آب داغ یا در ماشین ظرفشویی بشویید.
- بعد از بیرون آوردن دستکش یا حمل کردن ظروف، دستان خود را به خوبی بشویید

زباله

- از سطل زباله اختصاصی استفاده کنید: اگر امکان دارد از یک سطل زباله اختصاصی برای فرد بیمار استفاده کنید. از دستکش یکبار مصرف به منظور بردن سطل زباله یا زباله ها به بیرون استفاده کنید. دستهای خود را بعد از درآوردن دستکش به دقت بشویید
- بیرون رفتن و انجام کارهای بیرون از منزل

تصمیم به بیرون رفتن

- در صورتی که اجتماعات و مشاغل باز هستند، ممکن است شما برای از سرگیری برخی از کارهای روزانه تا آنجا که انجام فعالیت بی خطر است، بیرون بروید. از آنجاکه هیچ راهی برای به صفر رساندن ابتلا به عفونت وجود ندارد، برای شما مهم است که خطر های احتمالی و راههای مقابله با آنها را بشناسید تا از ابتلا خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ محافظت کنید. به عنوان یادآوری اگر شما مبتلا به کووید-۱۹ هستید و یا علائم مربوط به کووید-۱۹ را دارید و یا در معرض تماس مستقیم با فردی که کووید-۱۹ دارد قرار داشته اید، بسیار مهم است که در خانه بمانید و از دیگر افراد دوری کنید. این که چه زمان خانه را ترک کنید به بسیاری از عوامل بستگی دارد. در این مورد از راهنمایی های سازمان جهانی بهداشت استفاده کنید.

■ به طور کلی هر چه بیشتر و طولانی تر با دیگران تعامل داشته باشید، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ قرار میگیرید، پس درباره آن فکر کنید:

با چه تعداد از افراد در تماس خواهید بود؟

- تماس با افراد بیشتر خطر ابتلا را بالا می برد.
- حضور در گروهی که فاصله فیزیکی را رعایت نمی کنند و یا از ماسک استفاده نمی کنند خطر ابتلا را افزایش می دهد.
- تماس با افراد جدیدی که با شما زندگی نمی کنند، خطر ابتلا را بالا می برد.
- افرادی که مبتلا به کووید-۱۹ هستند و کوچکترین علائمی ندارند، درباره این افراد هنوز به طور قطع مشخص نیست که تا چه حد می توانند ویروس را به دیگران انتقال دهند.

آیا شما می توانید فاصله دو متر از دیگران را رعایت کنید؟ آیا شما در خانه خواهید ماند یا به بیرون می روید؟

- هرچه به افرادی که احتمال ابتلا به بیماری را دارند نزدیک تر شوید خطر ابتلا نیز بالاتر می رود.
- رعایت فاصله از دیگران برای افرادی که در معرض خطر ابتلا بالا قرار دارند بسیار مهم است. به عنوان مثال افراد مسن و کسانی که در شرایط حاد پزشکی قرار دارند.
- فعالیت هایی که در محیط های بسته انجام می گیرد از فعالیت هایی که در محیط های باز صورت می گیرد پرخطر هستند، زیرا نگره داشتن افراد به صورت جدا و حفظ فاصله فیزیکی دشوار است. تهویه هوای کمی نیز در این شرایط وجود دارد.

مدت زمانی که با دیگران در تماس هستید چقدر است؟

- سپری کردن زمان طولانی با افرادی که ممکن است آلوده باشند، شما را در معرض ابتلا عفونت بیشتر قرار می دهد.
- در صورت احتمال آلوده بودن شما، گذراندن زمانهای طولانی با دیگر افراد، خطر ابتلای آنها را افزایش می دهد.

قبل از بیرون رفتن چه مواردی را در نظر بگیریم

- پرسیدن این سوال ها می تواند به تعیین خطر ابتلا شما به کووید-۱۹ کمک کند.
- آیا در جامعه ای که زندگی میکنم ، کووید-۱۹ گسترش یافته است؟
- پاسخ به این سوال را می توانید با نگاه کردن به آخرین اطلاعات کووید-۱۹ و نقشه مکان هایی که کووید-۱۹ گزارش شده پیدا کنید.
- دستورات لازم در جامعه ای که زندگی می کنم به چه صورت است؟
- از مراکز بهداشت محلی، اطلاعات به روز شده را پیگیری کنید تا درک بهتری از موقعیت خود و دستورات داده شده داشته باشید.. همچنین درمورد بسته شدن مدارس، بازگشایی کسب و کارها و یا دستورات ماندن در خانه اطلاعات لازم را کسب کنید.

آیا فعالیت های من، مرا در معرض تماس مستقیم با دیگران قرار خواهد داد؟

- فاصله فیزیکی را رعایت کنید زیرا ویروس کووید-۱۹ در میان افرادی که فاصله نزدیکی با یکدیگر دارند گسترش پیدا می کند.
- بسیار مهم است که شما و افراد نزدیک شما از ماسک پارچه ای در مکانهای عمومی به خصوص مکان هایی که رعایت فاصله دو متر سخت است ، استفاده کنید.

- از فعالیت های بیرون از خانه که رعایت فاصله فیزیکی دو متر آسان است، استفاده کنید به عنوان مثال پارک ها یا فعالیت هایی که در هوای باز انجام می شود.
- از موانع فیزیکی چون صفحات پلکسی گلاس به منظور رعایت فاصله خود با دیگران استفاده کنید.
- از نشانه های ثبت شده در محیط مانند علامت ها، آرایش صندلی ها، نشانه گذاری های روی زمین و یا خط کشی ها به منظور یادآوری خود برای رعایت فاصله از دیگران استفاده کنید.

آیا من در معرض ابتلا به بیماری حاد قرار دارم؟

- افراد مسن و یا افراد در هر سنی که در شرایط حاد پزشکی قرار دارند در معرض خطر ابتلای بالا به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند. اگر خطر ابتلای افراد دیگر به بیماری های حاد کمتر است، خطر ابتلا به نوع شدید بیماری نیز کاهش پیدا می کند. بعضی از افراد علائم ندارند، برخی علائم خفیف دارند و گروهی به شدت بیمار می شوند.

آیا با فردی زندگی می کنم که در معرض ابتلا شدید به بیماری قرار دارد؟

- اگر با فردی زندگی می کنید که مسن است یا در شرایط حاد پزشکی به سر می برد، بنابراین شما و همه افراد خانواده باید بیشترین مراقبت را به عمل آورید تا خطر ابتلا را کاهش دهید.

آیا من اقدامات پیشگیرانه را هر روز انجام می دهم؟

- با انجام دادن اقدامات پیشگیرانه به صورت روزانه، از خود در برابر این بیماری محافظت کنید. به عنوان مثال با دنبال کردن و توجه به علائم، لمس نکردن صورت با دستان شسته نشده، شستن مکرر دستها، رعایت فاصله فیزیکی، ضدعفونی کردن سطوح، پوشیدن ماسک و ماندن در خانه هنگامی که بیمارید.

آیا من مجبور به اشتراک گذاشتن وسایل، تجهیزات و یا ابزار با دیگران هستم؟

- مکان هایی را انتخاب کنید که در آن به اشتراک گذاشتن وسایل محدود شده و هر وسیله ای که به اشتراک گذاشته می شود، تمیز و ضدعفونی شده است. شما می توانید از مکان هایی بازدید کنید که با اطلاعیه آگاهی داده اند که با ضدعفونی و تمیز کردن، خطر ابتلا دیگران به کووید-۱۹ را کاهش داده اند.

آیا من مجبور به استفاده از حمل و نقل عمومی هستم؟

- حمل و نقل عمومی شما را در معرض تماس مستقیم با دیگران قرار می دهد. هنگام استفاده از حمل و نقل عمومی از راهنمایی های سازمان جهانی بهداشت درباره حمل و نقل به منظور محافظت خود و دیگران استفاده کنید.

آیا فعالیتهای من نیازمند مسافرت به جوامع دیگر است؟

- قبل از مسافرت کردن به دیگر مناطق از راهنمایی های سازمان جهانی بهداشت درباره سفر استفاده کنید.

آیا در صورت مبتلا شدن به کووید-۱۹ باید محل کار و مدرسه را ترک کنم؟

- اگر به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اید در خانه بمانید. همچنین در مورد دستورات لازم در مورد کار، مدرسه و مرخصی خود در هنگام بیماری اطلاعات لازم را به دست آورید.

آیا باید بدانم در هنگام مبتلا شدن چه کاری انجام دهم؟

- باید از مراحل لازم برای جلوگیری از گسترش کووید-۱۹ به دیگران آگاهی کسب کنید.
- اگر تصمیم می‌گیرید که در فعالیت‌های عمومی شرکت داشته باشید، اقدامات پیشگیرانه را هر روز انجام دهید و از راهنمایی‌های سازمان جهانی بهداشت استفاده کنید.

لوازمی که همیشه باید همراه داشته باشید:

- ماسک
- دستمال
- ضدعفونی‌کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد



سوالات متداول

انجام چه فعالیت هایی بی خطر است ؟

- خطر فعالیت هایی که انجام می دهید به بسیاری از عوامل از جمله موارد زیر بستگی دارد:

آیا کووید-۱۹ در جامعه شما انتشار یافته است؟

- آیا شما در معرض تماس با کسی هستید که بیمار است ، ماسک ندارد و یا ممکن است بیمار بی علامت باشد؟

آیا شما در معرض بیماری های حاد قرار دارید؟

- آیا شما اقدامات پیشگیرانه را هر روز به منظور مبتلا نشدن به کووید-۱۹ انجام می دهید؟
- سازمان جهانی بهداشت نمی تواند یک خطر اختصاصی برای هر جامعه مشخص کند. زیرا مهم است که هر فرد در کی از موقعیت و خطر ابتلا خود، خانواده و جامعه، قبل از بیرون رفتن داشته باشد.

انجام چه فعالیت هایی بی خطر است ؟

- فعالیت هایی بی خطرند که شما قادر به رعایت فاصله دو متر از دیگر افراد باشید. زیرا کووید-۱۹ به راحتی بین افرادی که کمتر از ۲ متر فاصله دارند، پخش می شود. فعالیت هایی که در فضاهای سربسته انجام می گیرند و سیستم تهویه مطبوع ندارند، خطر ابتلا را نسبت به فعالیت های فضای باز بالاتر می برند، زیرا با فاصله ننگ داشتن افراد در این شرایط سخت تر است. فعالیت بدون داشتن ماسک نیز خطر را افزایش می دهد.

انجام کارهای ضروری بیرون از خانه

خرید مواد غذایی

- در صورتی که بیمارید در خانه بمانید.
- در صورتی که علائم بیماری کووید-۱۹ همچون تب، سرفه و تنگی نفس دارید، از خرید کردن پرهیز کنید.
- در این مواقع از سفارش آنلاین استفاده کنید
- برای سفارش غذا یا دیگر مواد و وسایل از سفارش آنلاین یا روش تحویل در ماشین استفاده کنید.
- در صورتی که واقعاً و به صورت ضروری به مواد غذایی احتیاج دارید، فقط به فروشگاه های مواد غذایی مراجعه کنید. این کار مواجهه شما با دیگران و ویروس کووید-۱۹ را محدود می کند.
- هنگام خرید از خود محافظت کنید
- در هنگام خرید فاصله حداقل ۲ متر را رعایت کنید و در صف بمانید.
- در صورت رفتن به مکان عمومی دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید.
- در صورتیکه شخصاً می روید، ساعتی از روز را انتخاب کنید که تعداد افراد حداقل است. به عنوان مثال صبح بسیار زود یا شب دیروقت.
- اگر در معرض بیماری های حاد قرار دارید مطمئن شوید که ساعات خاصی در روز برای حضور افراد مشابه شرایط شما در مغازه وجود دارد، اگر چنین است، در این ساعات خرید کنید. افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری های حاد شامل افراد بالای ۶۵ سال یا افراد مسن یا افرادی هستند که در شرایط مناسب پزشکی قرار ندارند.

- کارت خرید خود را گندزدایی کنید، میتوانید از دستمال‌های گندزدایی کننده به این منظور استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهان پرهیز کنید.
- تا حد امکان از روش‌های پرداخت بدون دخالت دست (عدم استفاده از پول، کارت) استفاده کنید. در صورت استفاده از پول یا کارت بلافاصله پس از آن از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید.
- از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید
- بلافاصله بعد از ترک مغازه از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- دستها را در خانه بشویید
- به محض رسیدن به خانه دست‌های خود را با صابون و آب به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- دستورالعمل‌های ایمنی مواد غذایی شامل تمیز کردن، جداسازی، پختن و یا منجمد کردن را رعایت کنید. شواهد محکم مبنی بر انتقال کووید-۱۹ از مواد غذایی و بسته بندی مواد غذایی وجود ندارد.



بیرون بری و تحویل گرفتن

- در صورت امکان تماس افراد باید محدود شود
- به صورت آنلاین یا هنگامی که تلفنی سفارش می دهید مبلغ را پرداخت کنید
- تا آنجا که امکان دارد از تحویل گرفتن بسته ها به صورت تماس شخصی خودداری کنید. از آورنده بسته بخواهید تا در مکان مشخص شده (جلو لابی یا ایوان خانه) بایستد و بسته را قرار دهد. در غیر این صورت حداقل ۲ متر با فرد تحویل دهنده فاصله داشته باشید.
- پس از تحویل گرفتن بسته یا جمع آوری از صندوق پستی، دستان خود را بشویید و یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.
- پس از دریافت بسته یا آوردن غذای بیرون بری به خانه، دست های خود را با صابون و آب به مدت ۲۰ ثانیه بشویید اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست که به میزان حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید.
- پس از جمع آوری نامه ها از جعبه پست خانه، دستان خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید.

بانکداری

- در صورت امکان از خدمات آنلاین بانک استفاده کنید.
- از بانک خود سوال کنید آیا امکاناتی نظیر تلفن و ملاقات های مجازی جزو خدمات بانک برای انجام امور بانکی هست یا خیر.
- از خدمات بانکی، مانند خدمات انجام کارها با نشستن در اتومبیل خودتان، دستگاه های خودپرداز و یا همراه بانک بدون نیاز به مراجعه حضوری، استفاده کنید.
- به دنبال استفاده از روش های پیشگیری باشید که بانک برای جلوگیری از انتشار کووید-۱۹ استفاده می کند. به عنوان مثال استفاده از موانع پلاستیکی گلاس برای بانکدارها، استفاده کارمندان از ماسک و یا رعایت فاصله فیزیکی در فضای داخل بانک.
- در مواردی که نمی توانید فاصله دو متر از دیگر افراد را رعایت کنید حتماً از ماسک استفاده نمایید. همچنین اطمینان حاصل کنید که افراد دیگر در بانک و کارمندان بانک نیز از ماسک استفاده می کنند.
- پس از هر عملیات بانکی شامل سپرده گذاری، برداشت وجه، مبادله پول و یا استفاده از دستگاه خودپرداز از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد، استفاده کنید.
- دستان خود را پس از رسیدن به خانه یا محل استراحت به دقت بشویید.

رعایت بهداشت در پمپ بنزین

- از دستمال های ضدعفونی کننده برای دستگیره، اهرم و شلنگ بنزین و دکمه ها استفاده کنید.
- از دستمال های ضدعفونی کننده روی دستگیره ها، اهرم، شلنگ بنزین و دکمه ها قبل از تماس استفاده کنید. (در صورت در دسترس بودن)
- پس از سوختگیری از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید. دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون پس از رسیدن به خانه بشویید.

فعالیت های شخصی و اجتماعی

- قبل از رفتن به رستوران از اقدامات پیشگیرانه رستوران در برابر کووید-۱۹ مطمئن شوید.
- شبکه‌های اجتماعی و وب سایت های رستوران را به منظور اطمینان از استفاده رستوران از راهنمایی های مربوط به کووید-۱۹ بررسی کنید.
- قبل از ورود به رستوران با آن تماس بگیرید و مطمئن شوید که تمام افراد حاضر در رستوران از ماسک استفاده می کنند.
- مطمئن شوید که خودتان می توانید به جای استفاده از خدمات پیشخدمت برای پارک ماشین، ماشین را پارک کنید.
- اقداماتی که برای محافظت از خود در رستوران باید انجام دهید.
- در فضاهای سر بسته که از دیگران کمتر از ۲ متر فاصله دارید از ماسک استفاده کنید.
- از لوازم محافظت کننده مانند ماسک هنگامی که غذا نمی خورید استفاده کنید و در هنگام غذا خوردن فاصله مناسب را از افرادی که عضو خانواده شما نیستند و با آنها غذا می خورید رعایت کنید.
- در سالن انتظار، راهرو و ورودی فاصله حداقل دو متر از دیگران را رعایت کنید.
- اگر امکان دارد بیرون و در فضای باز بنشینید و حداقل ۲ متر از دیگران در نشستن فاصله بگیرید.
- دستهایتان را تمیز کنید.
- در هنگام ورود و خروج از رستوران حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دست های خود را بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید. پس از استفاده از ضدعفونی کننده دست، دستان خود را آنقدر به هم بمالید تا خشک شوند.
- قبل از استفاده از سرویس بهداشتی، مطمئن شوید که به میزان کافی صابون، حوله کاغذی و ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد موجود می باشد.

میزبانی یا آتیشزی در فضای باز

- به مهمان ها یادآوری کنید در صورتی که بیمارند در خانه بمانند.
- از مهمان ها بخواهید در صورتی که مبتلا به کووید-۱۹ هستند و یا در معرض ابتلا به کووید-۱۹ طی ۱۴ روز گذشته بوده اند یا علائم مربوط به بیماری را دارند، در خانه بمانند. هر کسی که در تماس با فرد مبتلا به کووید-۱۹ بوده باید در خانه بماند و علائم را چک کند. کسانی که به مهمانی دعوت می شوند باید مراقب افرادی باشند که در معرض ابتلا با خطر بالا هستند.
- فهرستی از مهمانان برای ردیابی احتمالی در آینده تهیه کنید.
- دیگران را به رعایت فاصله فیزیکی تشویق کنید.
- در صورت امکان از دیگران در فضاهای باز میزبانی کنید. در غیر این صورت مطمئن شوید که اتاق و یا فضا تهویه خوبی دارد. (به عنوان مثال پنجره ها را باز کنید).
- چیدمان صندلی و میز به نحوی باشد که فاصله فیزیکی رعایت شود. اعضای هر خانواده می توانند نزدیک به یکدیگر نشسته و نیاز به رعایت فاصله ۲ متر با یکدیگر ندارند. رعایت فاصله دو متر با افرادی که عضو یک خانواده نیستند، لازم است.
- اگر برای فعالیت نوجوانان و یا بچه ها برنامه ریزی می کنید، برنامه‌هایی را در نظر بگیرید که فاصله فیزیکی رعایت شود. (به طور مثال نقاشی با گچ).

- هنگام رسیدن مهمان ها از حرکتی که باعث ارتباط نزدیک می شود، پرهیز کنید. به عنوان مثال، دست ندهید، یکدیگر را بغل نکنید، از تماس آرنج ها استفاده نکنید. به جای آن با تکان دادن دست و زبانی به آن ها خوش آمد بگویید.
- ماسک پارچه ای بزنید
- درفضاهای سر بسته که فاصله کمتر از دو متر است ماسک بزنید.
- برای مهمان ها ماسک آماده کنید و یا از آنها درخواست کنید که ماسک خود را همراه بیاورند.
- به صورت مکرر دستهای خود را بشویید
- علاوه بر مشخص کردن مکانهای شست و شوی دست، ضد عفونی کننده را نیز در اختیار مهمانها قرار دهید.
- دستهای خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه هنگام ورود و خروج بشویید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید. تمام سطح دست را با ضدعفونی کننده دست آغشته کنید، سپس دست ها را به همدیگر بمالید تا خشک شوند.
- مطمئن شوید که به میزان کافی صابون و ضد عفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد در سرویس بهداشتی(توالت) وجود داشته باشد. همچنین از آنها بخواهید که پشت در به صف نایستند. ضمنا وسایل تمیز کننده را در اختیار مهمان ها قرار دهید تا سطوح را قبل از ترک کردن توالت (سرویس بهداشتی) تمیز کنند.
- قبل از خوردن غذا به مهمان ها یادآوری کنید تا دستهای خود را بشویند.
- از حوله های یکبار مصرف یا دستمال کاغذی به جای حوله برای خشک کردن دست استفاده کنید.
- تعداد افرادی که غذا را آماده یا پذیرایی می کنند را محدود کنید.
- از مهمان های خود بخواهید در صورت امکان غذا و نوشیدنی خود را همراه بیاورند.
- هنگام غذا خوردن یا پذیرایی از مهمانان حضور افراد را به حداقل برسانید.(به عنوان مثال هنگامی که غذا در آشپزخانه آماده می شود یا اطراف کباب پز).
- از یک نفر برای تحویل غذا استفاده کنید در این صورت چند نفر با مواد غذایی و ظروف تماس ندارند.
- از یک نفر برای تحویل مواد غذایی، مانند سس سالاد، دسر، ظروف غذا و چاشنی ها استفاده کنید. در این صورت تعداد زیادی با ظروف تماس ندارند.
- تماس با سطوح و وسایل مشترک را به حداقل برسانید
- از سطل زباله های بدون نیاز به تماس (عدم نیاز به استفاده دست یا پا برای باز و بسته کردن) استفاده کنید.
- از دستکش های یکبار مصرف برای بیرون بردن سطل زباله استفاده کنید و پس از بیرون آوردن دستکش، دستان خود را بشویید.
- در صورت امکان سطوحی را که به صورت مکرر در معرض تماس قرار دارند تمیز و ضدعفونی کنید.
- در صورت استفاده از وسایل چند بار مصرف مانند(دستمالهای پارچه ای، سفره پارچه ای و روکش صندلی) آنها را بشویید و ضدعفونی کنید.

استفاده از باشگاه‌های بدنسازی و ورزشی

- قبل از رفتن آماده شوید
- در صورت امکان از سیستم ذخیره جا و زمان یا بررسی کردن ورود به صورت آنلاین استفاده کنید.
- مطمئن شوید که باشگاه از امکانات پیشگیری مانند موانع پلکسی گلاس، استفاده کارکنان از ماسک و بستن فضاهای مشترک از قبیل محل صندوق های امانات استفاده میکند.
- مطمئن شوید که استفاده از صندوق امانات تنها محدود به استفاده در سرویس های بهداشتی شود. از قبل آمادگی منع استفاده از دوش یا اتاق تعویض لباس را داشته باشید.
- محدود کردن فعالیت ها در فضاهای بسته به ویژه فعالیت های گروهی
- در صورت امکان انجام فعالیت ها در فضای باز و یا برگزاری جلسات مجازی را انتخاب کنید
- جلسات تمرینی در فضاهای بسته را محدود کنید. اگر مجبورید در جلسه ای شرکت کنید، تا حد امکان فاصله خود را از دیگران حفظ کرده و ماسک بزنید. اگر در فضای بسته فعالیت دارید، پنجره را باز کنید تا جریان هوا افزایش پیدا کند.
- فاصله فیزیکی را رعایت کنید و تماس های فیزیکی را محدود نمایید
- در فضاهایی همچون اتاق های وزن کشی، باشگاه های تناسب اندام، استخر و سونا، زمین های بازی، مسیرهای دویدن و پیاده روی، اتاق قفسه ها، محل های ثبت نام ورودی، ورودی پارکینگ ها و مسیرهای ورود و خروج به علت فاصله نزدیک افراد به یکدیگر، حداقل ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید.
- با یکدیگر دست ندهید، بزن قدش، انجام ندهید و تماس نزدیک نداشته باشید زیرا تماس نزدیک خطر ابتلا به کووید-۱۹ را افزایش می دهد.



- در هنگام استفاده از تجهیزات ورزشی مشترک به صورت ویژه احتیاط کنید
- از تمیز و ضدعفونی بودن وسایل تمرین اطمینان حاصل کنید. قبل از استفاده از دستگاه از دستمال های ضدعفونی کننده که حداقل ۶۰ درصد الکل دارند استفاده کنید.
- از وسایلی که امکان گندزدایی کردن را ندارند، مانند باندهای کششی و کمربندهای وزنه برداری استفاده نکنید. ماسک بزنید
- برای کاهش خطر انتقال ویروس در هنگام ارتباط با دیگران از ماسک استفاده کنید.
- هنگامی که رعایت فاصله فیزیکی دشوار است و یا فعالیتی که انجام می دهید امکان زدن ماسک را به شما می دهد، از ماسک پارچه ای استفاده کنید. در صورت انجام دادن فعالیت ورزشی شدید در فضای بیرون حداقل دو متر از دیگر ورزشکاران و مربیان فاصله بگیرید.
- در صورت انجام دادن ورزش های کششی و یوگا در فضاهای بسته از ماسک پارچه ای استفاده کنید.
- قبل از استفاده از ماسک پارچه ای دستان خود را بشویید.
- اطلاعات مربوط به استفاده صحیح در مورد بیرون آوردن، دور انداختن و شستن ماسک پارچه ای را مرور کنید.

مراجعه به سالن های آرایش ناخن

- از ماسک پارچه ای استفاده کنید.
- برای قرار ملاقات خود آماده شوید
- قرار ملاقات خود را از قبل تنظیم کنید. در این صورت احتیاج به ماندن در اتاق انتظار وجود ندارد. اگر مجبور به صبر کردن هستید، فاصله فیزیکی را رعایت کنید.
- قبل از مراجعه به سالن تماس بگیرید و از اینکه کارکنان سالن از ماسک پارچه ای استفاده می کنند، مطمئن شوید. همچنین مطمئن شوید که در سالن از موانع فیزیکی مانند موانع پلکسی گلاس برای به حداقل رساندن خطر ابتلا استفاده می شود.
- در صورت امکان تا رسیدن نوبت خود در ماشین و یا خارج از سالن بمانید و از مسئول مربوطه سالن درخواست کنید که هنگام رسیدن نوبت، با شما تماس بگیرد.
- ماسک پارچه ای بزنید
- در تمام طول مدتی که در سالن هستید از ماسک پارچه ای استفاده کنید.
- دستان خود را به صورت مکرر بشویید و تماس با سطوح و لوازم را به حداقل برسانید
- دستان خود را قبل از انجام کار روی ناخن و بعد از هر بار لمس سطوح همچون دستگاه خشک کننده لاک ناخن، میز، دستگیره های در، توالت، کلیدهای روشنایی، تلفن، شیر آب، سینک و صفحه کلید بشویید و یا ضدعفونی کنید و در صورت امکان از روشهای پرداختی که به پول نیاز ندارد، استفاده کنید.
- در صورتی که امکان استفاده از روش پرداخت الکترونیکی وجود ندارد مطمئن شوید که کارکنان بین هر بار استفاده از کارت مشتریان دستکش های خود را عوض کرده یا دستان خود را ضدعفونی می کنند.
- در سرویس بهداشتی از سطوح های زباله ای که برای باز و بسته شدن نیاز به استفاده از دست یا پا ندارند، استفاده کنید.

بازدید از کتابخانه

- از روش تحویل کتاب درون ماشین یا به شیوه دیجیتالی استفاده کنید.
- در صورت امکان از سیستم رزرو آنلاین و سفارش پیشاپیش قبل از دریافت کتاب استفاده کنید.
- در صورت دسترسی از نسخه های دیجیتالی کتاب ها استفاده کنید.
- در صورت موجود بودن روش تحویل کتاب درون ماشین ، در حالی که از ماسک استفاده می کنید، کتاب را درخواست دهید.
- دستان خود را بعد از هر بار استفاده از وسایل مشترک و لوازم الکترونیکی تمیز کنید
- قبل و بعد از تبادل هر کتاب دستان خود را بشویید.
- لپتاپ و وسایل موجود در قفسه ها همچون سی دی و کتاب های صوتی را بعد از استفاده یا تبادل ، تمیز و ضدعفونی کنید.
- اگر امکان دارد تنها یک نفر از قسمت کامپیوتر استفاده کند. مطمئن شوید که موس و کیبورد قبل از استفاده، ضدعفونی شده باشند.



سفرهای یک روزه

- در سالن انتظار و مکان‌های مشترک از محافظ ماسک پارچه‌ای استفاده کنید.
- قبل از رفتن به هتل تماس بگیرید و از اقدامات پیشگیرانه هتل در مقابله با کووید-۱۹ اطلاعات لازم را کسب کنید
- از امکاناتی همچون ذخیره آنلاین، بررسی ورود آنلاین، استفاده از کلیدهای اتاق از طریق تلفن همراه و پرداخت بدون نیاز به تماس مخاطب استفاده کنید.
- قبل از مراجعه تماس بگیرید و مطمئن شوید که تمام کارکنان از ماسک پارچه‌ای استفاده می‌کنند.
- از اقدامات پیشگیرانه هتل همچون استفاده از موانع پلکسی گلاس و راهنمایی‌ها لازم درمورد کووید-۱۹ در سالن انتظار مطمئن شوید. در مورد سیاست‌های به روز شده هتل درباره تمیز و ضدعفونی کردن یا حذف سطوحی که به صورت مکرر لمس می‌شوند همچون (خودکار، کلید اتاق، میز، تلفن، دستگیره‌های در، کلیدهای روشنایی، دکمه‌های آسانسور، منابع آب، دستگاه‌های خودپرداز، کامپیوترهای مرکزی و پرینترها، دستگاه خرید اتوماتیک و وسایل کنترل از دور) سوال کنید.
- ماسک پارچه‌ای بزنید و تماس با دیگران را محدود کنید
- در سالن انتظار و مکان‌های مشترک از ماسک استفاده کنید.
- استفاده از مکان‌هایی که رعایت فاصله کمتر از دو متر مشکل است، مانند اتاق‌های تفریح، ایوان بیرونی، توالت‌ها، اتاق غذاخوری، آشپزخانه، اتاق بازی، استخر، جکوزی، سونا، اسپا، سالن‌ها و مراکز بدنسازی را به حداقل برسانید.
- ترجیحاً از راه پله استفاده کنید. در غیر این صورت از آسانسور در صورتی استفاده کنید که تنها یاهمراه با اعضا خانواده خود هستید.
- در صورت امکان روش‌های بدون تماس با مخاطب را انتخاب کنید.
- از روش تحویل بدون تماس مخاطب برای سرویس اتاق استفاده کنید.
- برای تمیز کردن چمدان مسافرتی از راهنمایی‌های سازمان جهانی بهداشت استفاده کنید.

■ در سفر به جوامع دیگر از خود و دیگران محافظت کنید

■ برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌ریزی سفری امن از راهنمایی سازمان جهانی بهداشت استفاده کنید.

■ بازدید از پارک و اماکن تفریحی

■ اگر چه رفتن به پارک و اماکن تفریحی برای سلامتی مفید است، اما مهم است که از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ محافظت کنید.

■ هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل از خود محافظت کنید

■ از آنجا که مدارس، مشاغل و سازمانها در مقابله با کووید-۱۹ خدماتی را ارائه می دهند، راه هایی را در نظر بگیرید که می تواند شما و دیگران را در استفاده از وسایل حمل و نقل در برابر کووید-۱۹ محافظت کند.

■ انواع حمل و نقل

■ هنگام استفاده از هر نوع وسیله حمل و نقل اصول کلی زیر را دنبال کنید:

■ بهداشت دست و آداب تنفس را رعایت کنید

■ قبل از بیرون رفتن از خانه برای استفاده از وسایل حمل و نقل، دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست که دارای حداقل ۶۰ درصد الکل است استفاده کنید.

■ هنگام رسیدن به مقصد دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست که دارای حداقل ۶۰ درصد الکل است به محض رسیدن استفاده کنید.

■ از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان با دستان شسته نشده پرهیز کنید.

■ هنگام عطسه و سرفه بینی و دهان خود را با دستمال بپوشانید یا از آرنج خود برای پوشاندن دهان و بینی استفاده کنید. دستمال را در سطل زباله انداخته و دستان خود را بلافاصله با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست که دارای حداقل ۶۰ درصد الکل است، استفاده کنید.

■ فاصله فیزیکی را رعایت کنید

■ در حین مسافرت از افرادی که عضو خانواده شما نیستند حداقل ۲ متر فاصله بگیرید. (به عنوان مثال هنگامی که منتظر اتوبوس هستید یا روی صندلی قطار نشسته اید).

■ از ماسک پارچه ای استفاده کنید

■ هنگامی که رعایت فاصله فیزیکی سخت است، از ماسک پارچه ای استفاده کنید.

■ توجه داشته باشید از ماسک پارچه ای نباید برای افراد زیر استفاده کرد:

■ نوزادان و کودکان زیر دو سال

■ افرادی که مشکل تنفسی داشته باشند، یا هوشیاری ندارند

■ کسانی که بدون کمک دیگران قادر به برداشتن ماسک پارچه ای نیستند.

■ توجه داشته باشید که استفاده از ماسک پارچه ای به این معنی است که دیگران را در برابر کووید-۱۹ محافظت می کنید، زیرا ممکن است فردی که ماسک دارد بیمار باشد ولی علائمی نداشته باشد.

■ در صورت لزوم از خانه خارج شوید

■ افرادی که بیمارند یا طی ۱۴ روز گذشته در معرض تماس نزدیک (فاصله کمتر از ۲ متر) بیشتر از ۱۵ دقیقه با فرد مبتلا به کرونا بوده اند، نباید از حمل و نقل عمومی استفاده کنند. این افراد در صورت نیاز نداشتن به خدمات پزشکی تا بهبودی کامل باید در منزل بمانند.

■ تدارکات کافی داشته باشید

■ قبل از مسافرت از به همراه داشتن دستمال های ضد عفونی کننده، ضد عفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد (با فرض اینکه در مقصد نمی توانید دستان خود را بشویید) اطمینان حاصل کنید. از ماسک پارچه ای هنگامی که قادر به رعایت فاصله فیزیکی نیستید مانند هنگامی که با قطار یا اتوبوس مسافرت می کنید و یا در اتومبیل با افرادی غیر از افراد خانواده خود مسافرت می کنید، استفاده کنید.

■ از افرادی که در معرض ابتلا حاد کووید-۱۹ قرار دارند، محافظت کنید.

■ افرادی که در معرض بیماری های حاد قرار دارند، مانند افراد مسن، کسانی که دیابت دارند و یا افرادی که در هر سنی دارای شرایط نامناسب پزشکی هستند، باید مسافرت خود را محدود کنند.

■ اگر در هنگام مسافرت به مراقبت های ویژه نیاز دارید، (مانند کسانی که از صندلی چرخ دار استفاده می کنند) در صورت امکان ترجیحا از یکی از افراد خانواده برای کمک گرفتن استفاده کنید

■ حمل و نقل عمومی

■ از راهنمایی های بالا به اضافه راهنمایی پایین استفاده کنید

■ اطلاعات خود را به روز نگه دارید

■ برای اطلاع از آخرین تغییرات درباره حمل و نقل با اداره حمل و نقل محلی تماس بگیرید. به ویژه اگر که به کمک نیاز دارید

■ از تماس با سطوح خودداری کنید

■ تماس با سطوحی چون کیوسک ها، صفحه های لمسی یا اسکنرهای اثر انگشت، نرده ها، دکمه های آسانسور و صندلی ها را تا آنجا که می توانید محدود کنید.

■ اگر مجبور به استفاده از این سطوح هستید به محض اینکه توانستید دست خود را حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

■ از روشهای پرداخت الکترونیکی و سطل زباله های هوشمند استفاده کنید. در صورت استفاده از پول یا کارت اعتباری به جای استفاده مستقیم از دست آنها را روی صفحه رسیده ها و یا پیشخوان قرار دهید.

■ فاصله فیزیکی را رعایت کنید

■ در طی ساعاتی که تعداد افراد حداقل است، تردد کنید

■ از راهنمایی های رعایت فاصله فیزیکی یعنی رعایت فاصله حداقل دو متر از دیگران در صورتی که عضو خانواده شما نیستند استفاده کنید

■ از گردهمایی در گروه ها خودداری کنید و یا حضور در فضاهای شلوغ به ویژه ایستگاه های حمل و نقل را به حداقل برسانید

■ یک ردیف صندلی بین خود و دیگران در هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی فاصله بگذارید

■ از درب جلو وارد و خارج نشوید.

- از راهنمایی‌های موجود برای رعایت فاصله فیزیکی موجود در ایستگاه‌ها به عنوان مثال علامت‌های کشیده شده در کف ایستگاه و یا علائمی که نشان می‌دهد که کجا بایستید یا بنشینید، استفاده کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید
- بعد از ترک ایستگاه دستان خود را با ضدعفونی‌کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل، ضدعفونی کنید.
- هنگام رسیدن به مقصد دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- **وسایل حمل و نقل مشترک، تاکسی، وسایل حمل و نقل کرایه ای**
- از تماس با سطوح پرهیز کنید
- از تماس سطوحی که در معرض تماس دیگر مسافران و راننده‌ها هستند، مانند قاب در، دستگیره‌ها، پنجره‌ها و دیگر قسمت‌های اتومبیل، پرهیز کنید. در صورتی که دست زدن به این محل‌ها غیر قابل اجتناب است، از ضدعفونی‌کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد در اسرع وقت استفاده کنید.
- از بطری‌های آب رایگان، دست زدن به مجله‌ها و خدماتی که برای مسافران رایگان است دوری کنید.
- از روش‌های پرداخت بدون دخالت دست استفاده کنید.
- فاصله فیزیکی را رعایت کنید
- تعداد مسافران داخل وسیله نقلیه را تا آنجا که ممکن است محدود کنید.
- از مسافرت با افرادی که عضو خانواده شما نیستند خودداری کنید.



- هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل بزرگ چون ون یا اتوبوس ، روی صندلی عقب بنشینید در این حالت حداقل دو متر با راننده فاصله دارید.
- تهویه را بهبود بخشید
- از راننده بخواهید که تهویه را بهتر کند . (به عنوان مثال با باز کردن پنجره یا تنظیم تهویه هوای ماشین در حالت غیر چرخشی).
- بهداشت دست را رعایت کنید
- بعد از ترک وسیله نقلیه از ضدعفونی کننده دست که دارای حداقل ۶۰ درصد الکل است استفاده کنید
- هنگام رسیدن به مقصد دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.

دوچرخه های مشترک، اسکوتر، اسکیت برد و دیگر دستگاه های متحرک کوچک

- سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید
- به صورت مکرر سطوح لمس شده وسیله را تمیز و ضد عفونی کنید .به عنوان مثال دنده دستی، چرخ دنده ،دستگیره ترمز ، قفل و یا تجهیزات مشترک را قبل از استفاده با دستمال های ضدعفونی کننده، ضدعفونی کنید.
- از تماس سطوح خودداری کنید
- از پرداخت الکترونیکی در صورت امکان استفاده کنید
- بهداشت دست را رعایت کنید
- پس از اتمام سفر دست خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید یا از ضدعفونی کننده دست شامل حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید

وسایل نقلیه شخصی

- سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید
- سطوحی که اغلب در معرض تماسند را به صورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید. به عنوان مثال فرمان، دنده، دستگیره در، پنجره ها، رادیو، دکمه های تنظیم دما و کمر بند ایمنی
- در صورت استفاده از پارک متریها یا دستگاه های خودپرداز از دستمال های الکی به منظور ضدعفونی کردن سطوح و یا ضدعفونی کننده های دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید. دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه در اسرع وقت بشویید.
- فاصله فیزیکی را رعایت کنید.
- تا حد امکان تعداد افراد مسافر را در وسیله نقلیه شخصی محدود کنید. به عنوان مثال بیرون رفتن را فقط برای یک یا دو نفر از اعضای خانواده که در معرض خطر ابتلای بالا به بیماری حاد کووید-۱۹ قرار ندارند را در موارد ضروری ، محدود کنید.
- تهویه را بیش تر کنید
- تهویه را با باز کردن پنجره یا تنظیم تهویه هوای ماشین در حالت غیر چرخشی بهتر کنید.

افرادی که دارای مشاغل مرتبط با حمل و نقل هستند

- اگر حمل و نقل جزیی از شغل شماست، از منابع بیشتر جهت حفظ سلامتی خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ استفاده کنید.

- ویزیت پزشک و گرفتن دارو
- با دکتر خود به صورت آنلاین، تلفنی و یا ایمیل در ارتباط باشید.
- از راههایی همچون ایمیل یا تلفن با پزشک یا پرستار خود تماس بگیرید.
- در مورد قرار ملاقات هایی که ضروری نیست با پزشک خود مشورت کنید
- در صورت ویزیت پزشک، از خود و دیگران محافظت کنید
- در صورتی که فکر می کنید به کووید-۱۹ مبتلا شدید پزشک و پرستار را قبل از تنظیم قرار ملاقات در جریان قرار دهید.
- بینی و دهان خود را با ماسک پارچه ای هنگامی که به مکان عمومی می روید، بپوشانید.
- چشم ها، بینی و دهان خود را با دست لمس نکنید
- حداقل دو متر از دیگران فاصله بگیرید و در صف بمانید.
- در صورت امکان از روشهای پرداخت الکترونیکی استفاده کنید در غیر اینصورت دستان خود را بعد از پرداخت با کارت یا پول ضدعفونی کنید. دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه هنگام رسیدن به خانه بشویید.
- مراجعه حضوری به داروخانه را محدود کنید
- تحویل دادن نسخه و گرفتن دارو را همزمان انجام دهید.
- در صورت امکان وقت قبلی بگیرید. در صورت امکان از روشهای تحویل سفارش در اتومبیل و یا در منزل (روشی که در ماشین و یا منزل منتظر می مانید تا سفارش را تحویل بگیرید)، از روش سفارش از طریق ایمیل یا روشهای مشابه دیگر استفاده کنید. از این روش ها برای تحویل گرفتن داروی حیوانات نیز استفاده کنید.
- با پزشک و دکتر داروساز خود مشورت کنید که آیا می توانید تعداد بیشتری دارو دریافت کنید تا مراجعه حضوری شما به داروخانه کمتر شود.



بازدید از پارک ها و اماکن تفریحی

- فعالیت فیزیکی یکی از بهترین راه ها برای سلامت نگه داشتن ذهن و بدن است. در بسیاری از مناطق مردم می توانند از مسیرهای پیاده روی و فضاهای باز برای کاهش تنش روحی، تنفس هوای تازه و فعالیت های بدنی استفاده کنند.
- قبل از رفتن به این گونه مکان ها آگاه باشید که: استفاده از این امکانات در صورتی برای سلامتی مفید است که موارد زیر را برای محافظت خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ رعایت کنید.

بایدها

- از پارکهای استفاده کنید که به محل زندگی شما نزدیک است
- پارک یا منطقه تفریحی را از قبل بررسی کنید تا از بی خطر بودن آن مطمئن شوید. همچنین از باز بودن خدمات بهداشتی (شستشو و سرویس بهداشتی) و یا امکانات دیگر اطلاعات لازم را کسب کنید.
- فاصله حداقل دو متر را بین خود و دیگران رعایت کنید.
- از زمینهای بازی با رعایت احتیاط استفاده کنید و به کودکان کمک کنید تا از دستورالعمل ها پیروی کنند.
- با رعایت فاصله بین خود و دیگران با خیال راحت از استخرهای شنا، جکوزی و پارکهای آبی استفاده کنید.

نبایدها

- در صورتی که بیمارید و یا نتیجه آزمایش کرونای شما مثبت است و یا این که می دانید در معرض ویروس قرار گرفته اید در مکانهای شلوغ و پارک ها تردد نکنید.
- انجام دهید: به پارک هایی بروید که به محل زندگی شما نزدیک است
- رفتن به پارک های که از محل زندگی شما دور است ممکن است به گسترش کووید-۱۹ کمک کند به طور مثال:
- ممکن است شما مجبور شوید در مسیرهایی متوقف شوید و با دیگران از نزدیک تماس برقرار کنید
- ممکن است در طی رفت و آمد در معرض سطوح آلوده به ویروس حاد تنفسی کرونا ویروس ۲ عامل کووید-۱۹ قرار بگیرید.
- انجام دهید: قبل از رفتن پارک یا منطقه تفریحی، آن ها را بررسی کنید تا از امن بودن آن ها مطمئن شوید

پارک ها و مناطق حفاظت شده ملی، استانی و محلی

- مقامات سازمانی ملی، استانی و محلی درباره باز بودن این مکان ها تصمیم می گیرند. مکان مورد نظر را از قبل بررسی کنید تا از باز بودن آن و وجود امکانات لازم همچون امکانات شستشو و مرکز بازدیدکنندگان مطمئن شوید.
- لوازمی همچون ضدعفونی کننده دست یا هر وسیله ای که برای رعایت بهداشت لازم است را به همراه داشته باشید.

سواحل و سایر مناطق شنا

- مقامات استانی و محلی درباره باز بودن مناطق شنا در دریا و دریاچه ها تصمیم گیری می کنند.
- برای استفاده از مناطق ساحلی از باز یا بسته بودن آن از قبل مطمئن شوید
- انجام دهید: فاصله فیزیکی یعنی فاصله حداقل دو متر از افرادی که اعضای خانواده شما نیستند و موارد دیگر برای جلوگیری از مبتلا نشدن به کووید-۱۹ رعایت نمایید.

- هنگام استفاده از پارک، ساحل و دیگر مناطق تفریحی با رعایت فاصله فیزیکی و شستن دست ها و پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، خود و دیگران را در برابر کووید-۱۹ محافظت کنید.
- اقدامات زیر را در هنگام استفاده از پارک، ساحل و یا مناطق تفریحی انجام دهید.
- در تمام مدت حداقل دومتر از دیگران فاصله بگیرید. رعایت فاصله پیاده روها و مسیرهای پیاده روی را به مکانی بهتر برای استفاده تبدیل میکند. به مناطق شلوغ نروید.
- از اجتماع با افرادی که با آنها زندگی نمی کنید پرهیز کنید.
- در صورت امکان از ماسک پارچه ای استفاده کنید. استفاده از ماسک مهمترین موضوعی است که در هنگام سخت بودن رعایت فاصله فیزیکی باید رعایت شود. ماسک پارچه ای نباید برای کودکان زیر دو سال، هر کسی که مشکل تنفسی دارد و هوشیار نیست و افرادی که بدون کمک دیگران قادر به برداشتن ماسک نیستند، استفاده شود.
- دست‌های خود را با آب و صابون حداقل ۲۰ ثانیه بشویید به ویژه بعد از رفتن به حمام، قبل از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، سرفه و یا عطسه
- نوجوانان و کودکانی که مجاز به استفاده از ضدعفونی کننده هستند: می توانند در مواردی که آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنند و دستان خود را به هم بمالند تا خشک شود.
- انجام دهید: با احتیاط از زمین های بازی استفاده کنید و به کودکان کمک کنید که از راهنمایی ها استفاده کنند
- در جوامع در حال شیوع کووید-۱۹، امن نگاه داشتن زمین های بازی دشوار است زیرا:
- این زمین ها اغلب شلوغند و رعایت فاصله فیزیکی دشوار است.
- تمیز کردن و ضدعفونی کردن سطوح دشوار است.
- هنگامی که کودکان سطوح و وسایل را لمس می کنند و آنها را با دستان خود به چشم، بینی و دهان خود می‌زنند، ویروس کرونا (ویروس سندروم حاد تنفسی ۲) عامل کووید-۱۹ به سرعت منتقل می شود.

در صورتی که به زمین بازی می روید:

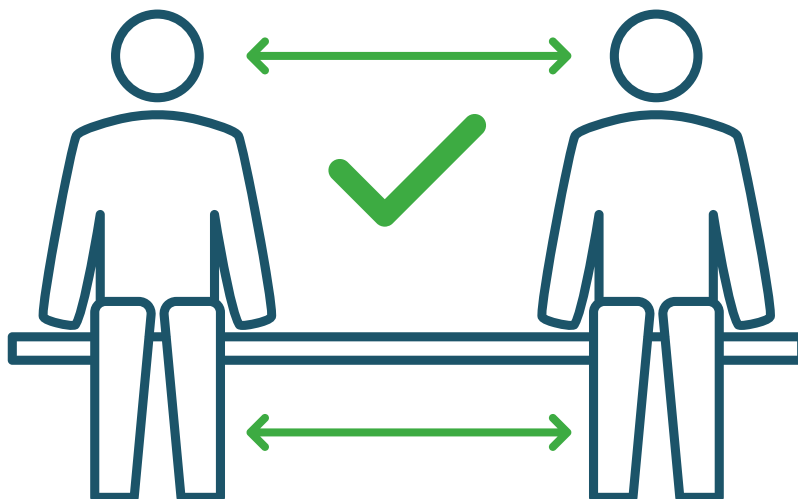
- از کسانی که با آنها زندگی نمی کنید حداقل ۲ متر فاصله بگیرید.
- دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید.
- نوجوانان و کودکانی که مجاز به استفاده از ضدعفونی کننده هستند: می توانند در مواردی که آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنند و دستان خود را به هم بمالند تا خشک شود.
- انجام دهید: در استخرها جکوزی ها و زمین های بازی مکانی امن فراهم کنید و فاصله بین خود و دیگران را رعایت کنید
- شواهد نشان می دهد که کووید-۱۹ نمی‌تواند از طریق آب‌های تفریحی گسترش پیدا کند به علاوه عملکرد مناسب سالن های آبی و ضد عفونی کردن آب با کلر و برم ویروس سارس کووید-۲ را که منجر به بیماری کووید-۱۹ می‌شود غیرفعال می کند.
- شنا و ورزش‌های آبی برای حفظ سلامتی بسیار مفید است. عمل کردن به مراحل زیر گسترش کووید-۱۹ را در استخرهای آبی، جکوزی ها و پارک های آبی کاهش می دهد.
- هنگامی که بیماری، نتیجه آزمایش شما مثبت است یا به تازگی در معرض کووید-۱۹ قرار گرفته اید، از استخر استفاده نکنید.

- فاصله فیزیکی حداقل دو متر از دیگران یا از افرادی که با آن ها زندگی نمی کنیم رعایت کنید.
- دستان خود را با آب و صابون به ویژه بعد از استفاده از حمام، قبل از غذا خوردن، بعد از عطسه و سرفه بشویید.
- نوجوانان و کودکانی که مجاز به استفاده از ضدعفونی کننده هستند؛ در صورتی که آب و صابون در دسترس نباشد، می توانند از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنند و دستان خود را به هم بمالند تا خشک شود.
- استفاده از استخر ممکن است گاهی مخاطراتی برای سلامتی داشته باشد. از راهنمایی های سازمان جهانی بهداشت درباره استفاده از استخرها استفاده کنید.
- نباید : رفتن به پارک هنگامی که بیمارید، نتیجه آزمایش شما مثبت است و یا به تازگی در معرض کووید-۱۹ طی چهارده روز گذشته قرار گرفته اید
- اگر بیمارید، نتیجه آزمایش کووید-۱۹ مثبت دارید یا به تازگی در معرض کووید-۱۹ طی ۱۴ روز اخیر قرار گرفته اید یا از نظر سلامتی احساس خوبی ندارید به مکانهای عمومی از جمله پارک ها و مناطق تفریحی نروید.
- نبایدها: رفتن به پارک های شلوغ
- اگر قادر به رعایت فاصله حداقل دو متر از دیگران نیستید به پارک نروید.

فاصله فیزیکی یا اجتماعی

فاصله فیزیکی چیست

- محدود کردن تماس رو در رو با دیگران بهترین راه جلوگیری از گسترش کووید-۱۹ می باشد.
- فاصله فیزیکی همچنین فاصله فیزیکی نامیده می شود که به معنی رعایت فاصله بین خود و دیگران خارج از خانه است.
- به منظور رعایت فاصله فیزیکی، حداقل دو متر یعنی به اندازه، فاصله طول دو بازو از دیگران فاصله بگیرید
- بهترین راه پیشگیری از گسترش کووید-۱۹ در کشور و همچنین دنیا رعایت فاصله بین خود و دیگران است.
- محدود کردن تماس بیرون یا داخل خانه با دیگران
- از آنجا که افراد قبل از آگاهی از بیمار بودن خود می توانند ویروس را منتقل کنند، بسیار مهم است که از دیگران فاصله بگیرند، حتی اگر خود و دیگران علامتی نداشته باشند. فاصله فیزیکی به ویژه برای افرادی که در معرض بیماری های حاد قرار دارند بسیار با اهمیت است.



چرا باید فاصله فیزیکی را رعایت کرد؟

- ویروس کرونا عمدتاً در میان کسانی گسترش پیدا می‌کند که کمتر از دو متر از دیگران برای مدت زمانی فاصله دارند. ابتلا هنگامی اتفاق می‌افتد که فرد آلوده سرفه، عطسه و یا صحبت می‌کند. قطرات پخش شده از دهان و بینی به هوا پخش شده و بر روی دهان و بینی افراد نزدیک به او می‌نشینند. قطرات توسط ریه‌ها استنشاق می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افرادی که مبتلا شده و علائمی ندارند در گسترش کووید-۱۹ نیز موثر هستند.
- ممکن است فردی با لمس اشیاء و تماس دست با دهان و بینی و یا چشم‌هایش مبتلا شود. کووید-۱۹ می‌تواند ساعت‌ها و یا روزها بر روی سطوح باقی بماند. این امر به عواملی مانند نور خورشید و رطوبت و جنس سطح بستگی دارد. رعایت فاصله فیزیکی تماس با سطوح و افراد را به حداقل می‌رساند.
- ابتلا به کووید-۱۹ برای هر فرد متفاوت است. هر فردی می‌تواند باعث گسترش کووید-۱۹ شود. هر فرد در کاهش سرعت گسترش کووید-۱۹ در برابر خود، خانواده و جامعه نقش دارد.

چه زمانی از دستکش استفاده کنید؟

- برای عموم مردم، سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که هنگام تمیز کردن و یا مراقبت از فردی که بیمار است از دستکش استفاده کنید.
- در مواقع دیگر همانند انجام دادن کارها پوشیدن دستکش ضروری نیست، در مقابل اقدامات پیشگیرانه را به صورت روزانه همچون رعایت فاصله فیزیکی، رعایت فاصله حداقل دو متر از دیگران، شستن دستها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا استفاده از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد و استفاده از ماسک پارچه‌ای هنگامی که در مکان‌های عمومی هستید را انجام دهید.

چه هنگام تمیز و ضدعفونی کنید؟

- زمانی که به طور روزانه خانه خود را تمیز و ضدعفونی می‌کنید.

از راهنمایی‌های موجود بر روی برچسب محصولات ضدعفونی کننده شامل:

- پوشیدن دستکش یکبار مصرف یا چندین بار مصرف
- وجود تهویه مناسب با روشن کردن و باز کردن پنجره برای استفاده از هوای تازه در اتاق هنگام تمیز کردن
- دستان خود را بعد از درآوردن دستکش بشویید.
- زمانی که از فرد بیمار مراقبت می‌کنید
- هنگامی که در حال مراقبت از فرد بیمار در خانه یا خارج از مراکز بهداشتی هستید:
- از دستکش یکبار مصرف هنگام تمیز و ضد عفونی کردن فضای اطراف فرد بیمار و یا سطوحی که به طور مرتب با آن در تماسید، استفاده کنید.
- از دستکش‌های یکبار مصرف هنگام تماس با خون، مدفوع، مایعات بدن همانند بزاق، استفراغ، ادرار و مخاط استفاده کنید.
- بعد از استفاده از دستکش‌های یک بار مصرف آن‌ها را در سطل زباله بیندازید آنها را ضدعفونی نکنید و از آنها مجدداً استفاده نکنید.

- بعد از درآوردن دستکش دست خود را بشویید.
- استفاده از دستکش خارج از این موارد: به عنوان مثال استفاده از کارت خرید و یا دستگاه خودپرداز برای محافظت در برابر کووید-۱۹ ضروری نیست. بهترین راه برای محافظت خود در برابر ویروس این است که به طور مرتب دستهای خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید. از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد استفاده کنید.

راه های دیگر برای محافظت خود در برابر کووید-۱۹

- کووید-۱۹ بیماری ویروس تنفسی است و عمدتاً هنگامی گسترش پیدا می کند که قطرات سرفه، عطسه حین صحبت کردن از فرد مبتلا وارد ریه ها شود. شما می توانید با رعایت فاصله فیزیکی حداقل دو متر، شستن دستها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و یا استفاده از ضدعفونی کننده دست که حداقل ۶۰ درصد الکل دارد در زمان های مهم و انجام اقدام های پیشگیرانه جلوگیری کنید.

دستکش در محل کار

- راهنمایی استفاده از دستکش در مراکز مراقبت های بهداشتی بارانمایی های استفاده از مکان های عمومی متفاوت است.

منبع

<https://www.capecodhealth.org/medical-services/infectious-disease/coronavirus/daily-life-coping/>

کتابچه حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران و انجمن علمی بهداشت محیط ایران تهیه شده است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت در سطح ملی ایجاد شده است.

تمرکز اصلی فعالیت‌های مؤسسه بر روی نتایج و پیامدهای اقدامات و مداخلات انجام شده در حوزه سلامت است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات می‌پردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم یاری می‌کند.

پژوهشکده محیط زیست دانشگاه علوم پزشکی تهران، با هدف تولید، توسعه و ارتقای دانش و فناوری در عرصه محیط زیست و اثرات سلامتی عوامل محیطی در کشور از سال ۱۳۸۹ با اجرای طرح‌های پژوهشی متعدد و با بهره‌گیری از اعضای هیأت علمی و کارشناسان توانمند تأسیس و در حال فعالیت است. این مجموعه به‌عنوان اولین پژوهشکده تخصصی بهداشت محیط و محیط زیست در حوزه سلامت جمهوری اسلامی ایران در زمینه‌های ذکر شده می‌باشد.

پژوهشکده محیط زیست
دانشگاه علوم پزشکی تهران



تهران، خیابان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، نرسیده
به بلوار کشاورز، پلاک ۱۵۴۷، مجتمع مراکز
تحقیقاتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، طبقه ۸

ier.tums.ac.ir

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت
جمهوری اسلامی ایران



تهران، بلوار کشاورز، خیابان
وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر
شرقی، پلاک ۷۰

nihr.tums.ac.ir