



سازمان نظام مهندسی ساختمان  
استان آذربایجان شرقی

# نکات جامع آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

فروردین ماه ۱۳۹۹





## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در اداره ها

#### ● نکاتی که کارکنان ادارات باید رعایت کنند.

۱. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروید.
۲. در صورت امکان از دستکش لاتکس در محیط کار استفاده کنید.
۳. هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۴. از مواد ضد عفونی کننده و الکل ۷۰ درصد و بالاتر در محل کار خود استفاده کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.
۵. تمام سطوح پرتماس محل کار را هر روز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، تلفن‌ها، کیبورد، تبلت و دستگیره‌های درها)
۶. تا حد امکان رعایت فاصله ۲ متر را با همکاران خود داشته باشید.
۷. تا حد امکان از لمس اشیاء و وسایل مشترک خودداری نمایید.
۸. تا حد امکان از تلفن مشترک استفاده نکنید.
۹. از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
۱۰. تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
۱۱. از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت بعمل آورید.
۱۲. در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده نمایید.
۱۳. مکرراً وسایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضد عفونی کنید.
۱۴. مکرراً دست های خود را بشویید.
۱۵. از خوردن صبحانه مشترک خودداری نمایید.
۱۶. تا حد امکان از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.
۱۷. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.



# مدیریت استرس

## ناشی از ویروس کرونا

● دکتر علی فتحي (آشتیانی روانشناس و عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی)

میزانی از استرس، نگرانی، ترس و اضطراب در زندگی نه تنها بد نیست، بلکه می تواند کمک کننده باشد و فرد را برای مقابله با تهدیدات پیش رو در زندگی آماده کند و برای آن برنامه داشته باشد. ولی وقتی این استرس، نگرانی، ترس و اضطراب تشدید می گردد و تداوم می یابد، از حالت طبیعی خارج شده و بیمارگونه می گردد و واکنشهای متعددی از جمله واکنشهای جسمانی، شناختی، عاطفی و رفتاری را به راه می اندازد. همه افرادی که اضطراب را تجربه میکنند ترکیبی از این ۴ مولفه را گزارش میکنند.

واکنشهای جسمانی شامل افزایش ضربان قلب، عرق کردن، خشکی دهان، لرزش، سرگیجه، تند و کوتاه شدن تنفس، سردرد و درد عضلانی، تحریک پذیری، خستگی، ناراحتی معدی- رودهای (سوء هاضمه، تهوع، یبوست، اسهال)، تکرر ادرار، کاهش انرژی، احساس خستگی، مشکلات خواب، تغییر اشتها و... است. مولفه شناختی شامل افکار و باورهایی در این مورد که فرد آسیب دیده و یا کنترل خود بر موقعیت را از دست می دهد. لذا منجر به کاهش توانایی تفکر، کاهش توانایی توجه و تمرکز، مشکلات مربوط به حافظه و به یاد آوردن مطالب، بزرگنمایی و فاجعه سازی مشکلات و... می شود. واکنشهای عاطفی شامل ترس، نگرانی، غم، از بین رفتن علاقه به فعالیتهای لذت بخش معمول، احساس سرخوردگی، تحریک پذیری، عصبانیت، احساس ناتوانی و... می شود. واکنشهای رفتاری شامل اجتناب از موقعیتهای خاص، پرسشهای مکرر در مورد رو به راه بودن اوضاع، دائم به دنبال خاطر جمع بودن، سرزنش دیگران، گسرنش شایعات، وابستگی به الکل و مواد و... می شود.

در شرایط جاری، ویروس کرونا نگران کننده است و نیاز به توجه و مراقبت دارد، به ویژه در زمانی که احساس تهدید می کنیم و توانایی لازم برای مقابله با آن را نداریم، طبیعی است که دچار ناراحتی، نگرانی، اضطراب و ترس شویم. به علاوه دلایل متعددی وجود دارد که به این استرس دامن می زند از جمله سرعت انتشار بیماری از حالت اپیدمی به پاندمی، ناآگاهی و عدم شناخت کامل این ویروس از نظر علائم و نشانه های آن، راه های انتقال، روشهای پیشگیری و مراقبتهای اولیه، طول دوره بیماری، روشهای درمان و پیامدهای آن، وجود اطلاعات ضد و نقیض، اینفودمی ها یا آمار و اطلاعات گسترده غیر موثق و نامعتبر و بزرگنمایی آن از طریق شبکه های اجتماعی و... موجب شده میزان



# مدیریت استرس

## ناشی از ویروس کرونا

استرس، ترس و نگرانی از این بیماری، خیلی بیشتر از خود بیماری شود. بعلاوه می دانیم که استرس شدید و طولانی مدت، سیستم ایمنی ما را تضعیف می کند، مقاومت ما را در برابر بیماریها کاهش می دهد و شانس ابتلا به بیماری افزایش می یابد. بر این اساس استفاده از نکات زیر می تواند در کنترل و کاهش استرس، نگرانی، ترس و اضطراب ناشی از این بیماری کمک کننده باشند.

### مدیریت استرس:

- درصد کسب اطلاعات زیاد، به هر قیمتی و از هر کانالی نباشیم. اطلاعات و حرفهای ضد و نقیض، بدون امکان تمیز و تشخیص آنها، میزان نگرانی ما را افزایش می دهد.
- منابع کسب اطلاعات خود را مدیریت کنیم. از منابع مطمئن و موثق استفاده نماییم. تا جایی که می توانیم از خبرها فاصله بگیریم.
- در جستجوی دریافت آمار لحظه به لحظه نباشیم. این اطلاعات نه تنها کمک کننده نیستند، بلکه نگرانی را افزایش می دهند.
- از اخباری که تاثیر منفی می گذارند و هیجانات منفی را بسط می دهند، فاصله بگیریم.
- زمان کمتری صرف خواندن، شنیدن یا تماشا کردن چیزهایی باشیم که اضطراب ما را افزایش می دهند.
- در مورد واقعیت های گذشته و رویدادهای پیش رو بزرگنمایی و فاجعه انگاری نکنیم. در عین حال ناچیزانگاری هم نکنیم.
- قبول کنیم موضوع جدی است ولی می توان با مراقبت و پیشگیری، آن را مدیریت نمود و میزان ابتلا به آن را کم کرد.
- بپذیریم که موضوع جدی است ولی مشابه سایر بیماریها، قابل مدیریت است و راه حل مطمئنی برای درمان آن پیدا می شود.
- بپذیریم بسیاری از اتفاقات در ارتباط با ویروس کرونا در اختیار ما نیست تا بتوانیم اقدامات موثری انجام دهیم. بنابراین به سمت چیزهایی برویم که در اختیار ماست. از جمله رفتارهای خودمراقبتی، رعایت بهداشت فردی،



# مدیریت استرس

## ناشی از ویروس کرونا

مدیریت هیجانات، نحوه تماس و ارتباط با دیگران و ...

- از واقعیت‌ها فرار نکنیم، آنها انکار یا سرکوب نکنیم. برعکس سعی کنیم آنها را بشناسیم و زیر سوال ببریم تا افکار و احساسات بهتری داشته باشیم.
- چسبیدن بیش از حد به هر چیزی، اضطراب آوراست. تازمانی که بیش از حد به چیزی فکر کنیم، آرامش نخواهیم داشت.
- سعی کنیم نگرانی را به مساله تبدیل کنیم. بجای اینکه ذهنمان را درگیر سوالهای تکراری چه می‌شود .... اگر ...؟ بکنیم، از خودمان بپرسیم بهترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم، چیست؟ بعد در جهت تحقق آن، گامهای عملی، اجرایی و دقیق برداریم.
- سبک زندگی سالمی اتخاذ کنیم. تغذیه مناسب، خواب مناسب، ورزش مناسب، سرگرمی و پرکردن اوقات فراغت با کارهایی که ما را شاد می‌کند و ...
- سعی کنیم رفتار و عملکرد عادی داشته باشیم. فعالیتهای روزمره و عادی خود را حفظ کنیم.
- مثبت نگر باشیم. به جنبه‌های مثبت زندگی‌مان توجه کنیم. از چیزهایی که داریم لذت ببریم و شکرگزاری کنیم. کارهای مثبت انجام دهیم. کسانی که موجب رنجش ما شده‌اند را ببخشیم. برای سلامتی خود و دیگران دعا کنیم و از دیگران هم بخواهیم دعا کنند. دعا نقطه اتصال ما به نیرویی قدرتمند است که می‌تواند امید را در ما تقویت کند. اعمال و رفتارهای خوب دیگران را تشویق کنیم.
- از کلمات، جملات یا رفتارهای آرامش بخش، به ویژه مواردی که در گذشته به ما کمک کرده‌اند، استفاده کنیم.
- از روش‌های آرامش بخش یا مقابله‌ای مثل تنفس آرام یا عمیق، تصویرپردازی ذهنی و ... استفاده کنیم.
- سرمایه‌روانشناختی خود را که شامل امیدواری، خوش بینی، تاب آوری و خودکارآمدی است، ارتقاء ببخشیم.
- فضای زندگی‌مان را با هیجانات مثبت (نشاط، شادی، محبت، طنز و شوخی، خنده و ...) پر کنیم. هیجانات مثبت چراغ سبز را برای زندگی روشن می‌کنند.
- با افراد شاد، خوش بین، امیدوار، شوخ طبع و با روحیه قوی ارتباط برقرار کنیم.



# مدیریت استرس

## ناشی از ویروس کرونا

• مرتباً به خودمان یادآوری کنیم که سالم، قوی، شاد و با نشاط هستیم و آمادگی مقابله با هر سختی و دشواری را داریم.

• احساسات و نگرانی‌های خود را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم.

• از افراد غمگین، ناامید، افسرده، دلسرد، بی‌انگیزه، بی‌حوصله، ترسو، مضطرب، بدبین، پرخاشگر، سرزنشگر، متخاصم، ... که استرس ما را افزایش می‌دهند، دوری کنیم.

• با مدیریت هیجانات منفی (ترس، اضطراب، غم، خشم، افسردگی و ...) و با تقویت سیستم ایمنی به جنگ ویروس کرونا برویم و مطمئن باشیم که او را شکست خواهیم داد. غم و ناامیدی، بی‌انگیزگی و ... کمکی نخواهند کرد.

• در مواردی که ترس و اضطراب مان زیاد است یا در گذشته زمینه اضطراب، ترس، وسواس، افسردگی، بیماریهای روان-تنی، مشکلات شبه جسمی و ... داشته‌ایم و در حال حاضر تشدید شده‌اند و نمی‌توانیم آنها را مدیریت کنیم، از یک روانشناس خبره کمک بگیریم.

### مدیریت استرس در خانواده:

اقدامات متعددی برای مدیریت و کنترل استرس و اضطراب ناشی از ویروس کرونا در خانواده، می‌توان انجام داد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

• در جهت ایجاد جو سالم، محبت‌آمیز و صمیمانه بین اعضای خانواده تلاش کنیم.

• فضای خانواده را با هیجانات مثبت (شادی، نشاط، شوخی، طنز، ...) پر کنیم.

• با همدیگر بخندیم. خنده سیستم ایمنی ما را تقویت می‌کند.

• اوقات فراغت خانواده را با مطالعه، سرگرمی، بازی، تفریح، تماشای فیلم و سریال و ... پر کنیم.

• تا جایی که برایمان امکان پذیر است، به اعضای خانواده و نزدیکان کمک کنیم.

• با اتفاق خانواده به کارهای عقب افتاده بپردازیم.

• میزان مشارکت و همکاری در خانواده را افزایش دهیم.



## مدیریت استرس ناشی از ویروس کرونا

• به اعضای خانواده گوشزد کنیم، آدمی از دل سختی ها و دشواری ها به پختگی و رشد یافتگی می رسد.

### مدیریت استرس در ارتباط با کودکان:

کودکان به هنگام ناراحتی و استرس، به والدین می چسبند، مضطرب می شوند، گوشه گیر می شوند، آشفتگی، عصبانی و پرخاشگر می شوند.

نافرمانی می کنند، دچار شب ادراری می گردند و ... در چنین شرایطی رعایت نکات زیر کمک کننده است:

- برای کودکانتان وقت بگذارید، تا می توانید عشق و محبت و توجه نثارشان کنید و رابطه نزدیکی با آنان برقرار کنید.
- به حرفها و نگرانی هایشان گوش دهید، با مهربانی و آرامش با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان خاطر دهید.
- کودکان خیلی زود خسته و بی حوصله می شوند. لذا برای اوقات فراغت آنان در شرایط جدید برنامه ریزی کنید.
- برای بازی کردن با کودکان، برنامه ریزی کنید و وقت بگذارید.
- مطالعه را به برنامه روزانه کودکان، اضافه کنید. ضمن پیشنهاد کتاب مورد نظر خودتان، اجازه دهید هر کتابی را که دوست دارند بخوانند.
- مرور درس های گذشته همراه با فعالیت های جذاب و دوست داشتنی مثل برگزاری مسابقه، را مدنظر قرار دهید.
- واقعیتها را با زبان ساده و قابل درک و فهم بدون ایجاد اضطراب، برای کودکان توضیح دهید. برایشان توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و چه کارهایی باید صورت گیرد.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای مراقبت از خود

### ● نکاتی که برای مراقبت از خود باید رعایت گردد.

۱. تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید. (چشم، بینی و دهان خود را تحت هیچ شرایطی لمس نکنید)
۲. دست هایتان را به صورت مرتب (هر ۱ ساعت یکبار) با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا ضدعفونی کننده با الکل ۷۰ درصد بشوید.
۳. به جز مواقع اجبار از خانه بیرون نروید.
۴. از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیز کنید.
۵. فاصله ۱٫۵ متری با دیگران را رعایت کنید. (به خصوص افرادی که نشانه های مریضی از جمله سرفه یا تب دارند)
۶. در صورت سرفه یا عطسه کردن، با آرنج خمیده دست خود را خم کنید و آرنج را جلوی دهن بگذارید (یا دستمال کاغذی که سریعاً به سطل آشغال بسته میندازید) را در مقابل دهن قرار دهید.
۷. در صورت خارج شدن از خانه و عدم دسترسی به مواد شوینده، از محلول ضدعفونی کننده با الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی مکرر دست ها استفاده کنید.
۸. گوشی همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید. (مگر در شرایط اضطراری)
۹. تا حد امکان به خانه بستگان و آشنایان نروید.
۱۰. تا حد امکان از غذاخوری ها برای خود و خانواده غذا تهیه ننمایید.
۱۱. از صرف غذا در رستوران ها خودداری فرمایید.
۱۲. همیشه با خود دستکش های یکبار مصرف به همراه داشته باشید.
۱۳. تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
۱۴. از برگزاری جشن تولد و مهمانی خودداری نمایید.
۱۵. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.



## نکات آموزشی محافظت از دیگران در صورت داشتن علائم تب و سرفه

● نکاتی که در صورت داشتن علائم تب و سرفه باید رعایت کنید.

۱. دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع نمایید.
۲. مطلقاً به سر کار نروید.
۳. آرامش خود را حفظ کنید.
۴. حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
۵. برای محافظت دیگران هیچوقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
۶. ترجیحاً در اطاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
۷. کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
۸. از وسایل شخصی و ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.
۹. از حضور در جمع اعضا خانواده و دیگران خوداری کنید.
۱۰. لباس های خود را جداگانه بشویید. مکرراً دست های خود را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
۱۱. مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.
۱۲. از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
۱۳. پس از باز و بسته کردن شیرآلات، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
۱۴. در صورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
۱۵. تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
۱۶. اطمینان حاصل کنید که محل هایی که شما و سایر اعضای خانواده به طور مشترک از آنها استفاده می کنید مانند آشپزخانه و دستشویی تهویه مناسبی داشته باشند.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در بانک‌ها

### ● نکاتی که در مراجعه به بانک باید رعایت گردد.

۱. سعی کنید حتی الامکان به بانک‌ها مراجعه نکنید و کارهای بانکی را تا حد امکان با اپلیکیشن نصب شده بر روی گوشی خودتان انجام دهید تا نیاز به مراجعه حضوری به بانک را به حداقل برسانید.
۲. در صورت نیاز، اگر با قصد مراجعه به بانک از منزل خارج شدید حتماً با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۳. قبل ورود به بانک کاملاً هوشیار باشید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بپوشید و سپس با دست دستکش دار دستگیره درب ورودی را برای ورود لمس کنید تا وارد بانک شوید.
۴. با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه‌های دستگاه دریافت نوبت نمایید و نوبت خود را دریافت کنید.
۵. در صورت نیاز به در نوبت ایستادن، حتماً فاصله حداقل یک و نیم متری را از دیگران رعایت کنید. اگر سالن انتظار خیلی شلوغ نیست بر روی صندلی بنشینید که دورترین فاصله را از دیگر افراد حاضر داشته باشد.
۶. اگر خیلی شلوغ است سعی کنید بصورت ایستاده در جایی که دورترین فاصله را از دیگران دارید بایستید.
۷. تا حد امکان سعی کنید به اشیاء داخل بانک (مانند میز و صندلی، پیشخوان، خودکار، استامپ و...) دست نزنید مگر در موارد اضطراری.
۸. اگر ناچار شدید از خودکار استفاده کنید حتماً با دست دستکش دار خودکار را بردارید.
۹. اگر ناچار شدید از استامپ استفاده نمایید حتماً بلافاصله اگر محلول ضد عفونی در اطرافتان بود انگشتانان را ضد عفونی نمایید در غیر اینصورت با دستمال کاغذی کامل انگشت خود را پاک کنید و بعد در اولین فرصت و نزدیک‌ترین مکان اقدام به شستشوی دست خود با آب و صابون نمایید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در بانک‌ها

۱۰. اگر پول نقد دریافت کردید به هیچ وجه آن را مستقیم لمس نکنید. از تحویلدار بانک بخواهید پول را با دستگاه برای شما شمارش نماید و سپس با دست دستکش دار پول را در کیف و یا کیسه همراهتان بگذارید. اگر دستکش همراهتان نبود از دستمال کاغذی برای برداشتن اسکناس‌ها استفاده نمایید.
۱۱. در نهایت پس از اتمام کار بانکی و خروج از بانک، دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۱۲. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحاً سربسته) بیاندازید.
۱۳. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.
۱۴. در طول حضور در بانک و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.
۱۵. بعد از خروج از بانک در اولین فرصت و نزدیک‌ترین مکان اقدام به شستشوی دست خود با آب و صابون به مدت ۴۰ ثانیه نمایید.
۱۶. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در پمپ بنزین ها

### ● نکاتی که در مراجعه به پمپ بنزین باید رعایت گردد.

۱. تا حد امکان دفعات بنزین، گاز و یا گازوئیل گرفتن خود را کاهش دهید.
۲. در هر بار مراجعه به پمپ بنزین ها و یا ایستگاه های سی ان جی، سعی کنید حداکثر باک خودرو خود را پیر کنید تا دفعات کمتر مجبور به مراجعه برای گرفتن سوخت شوید.
۳. در صورت نیاز، اگر با قصد گرفتن سوخت از منزل خارج شدید حتما با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۴. هنگام رسیدن به محل سوخت گیری با هوشیاری کامل عمل کنید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بپوشید و با دست دیگر کارت سوخت را در محل کارت دستگاه قرار دهید.
۵. کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه نمایید. و با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز نمایید.
۶. از تماس مستقیم با دسته نازل در جایگاه سوخت خودداری کنید. با دست دستکش دار دسته نازل را بردارید و اقدام به سوخت گیری نمایید.
۷. پس از اتمام سوخت گیری، با دست بدون دستکش کارت سوخت را از دستگاه بردارید و در جیب بگذارید.
۸. تا حد امکان کارت را به اپراتور پمپ بنزین (مسئول دریافت مبلغ سوخت) ندهید و سعی کنید خودتان شخصا کارت را به دستگاه اخذ وجه سوخت بکشید. سپس از اپراتور بخواهید که رمز شما را وارد کند و یا خودتان با دست دستکش دار رمز کارت خودتان را وارد کنید.
۹. در نهایت دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه و یا نازل قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۱۰. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.
۱۱. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در مراکز خرید و فروشگاه‌ها

### ● نکاتی که در مراجعه به مراکز خرید و فروشگاه‌ها باید رعایت گردد.

۱. تا پایان خرید دستکش خود را در دست داشته باشید و بلافاصله پس از خارج شدن از فروشگاه در یک پوشش پلاستیکی انداخته و مجدداً استفاده ننمایید.
۲. از عدم تماس دستهای خود هنگام درآوردن با قسمت‌های رویی دستکش مطمئن شوید.
۳. به غیر از موارد ضروری وارد مراکز خرید و فروشگاه‌ها نگردید.
۴. در صورت داشتن تب و سرفه حتماً از ماسک استفاده کنید.
۵. از بردن کودکان به مراکز خرید جدا خوداری نمایید.
۶. از خرید بستنی و مواد غذایی باز برای کودکان خود در مراکز خرید، امتناع کنید.
۷. در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام خرید دست خود را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
۸. از دست زدن به پله برقی در فروشگاه‌ها اکیداً خودداری کنید.
۹. در صورت استفاده از آسانسور در مراکز خرید برای فشار دادن دکمه‌های آسانسور از دستمال کاغذی استفاده و سپس بدون تماس دست خود با قسمت در تماس به سطل آشغال بیندازید.
۱۰. استفاده از وسایل بازی تعبیه شده برای کودکان مطلقاً انجام نگیرد.
۱۱. برای پرداخت وجه، از دریافت کننده وجه بخواهید اجازه دهد خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و ایشان نیز خودشان مبلغ و رمز کارت را وارد نماید.
۱۲. کارت عابریانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی بیچید و سپس در جیب‌تان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضدعفونی نمایید و سپس در کیف‌تان قرار دهید.
۱۳. هرگز به مکان‌های فروش حیوانات زنده مراجعه ننمایید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در میهمانی

#### ● نکاتی که در میهمانی باید رعایت گردد.

سعی کنید حتی الامکان از رفتن به میهمانی و شرکت در تجمع های گروهی اجتناب نمایید.

۱. سعی نمایید که مراسم ها و برنامه های دید و بازدید خانوادگی از قبل برنامه ریزی شده را با رعایت اصول اخلاقی و با تاکید بر اپیدمی کرونا کنسل نمایید.
۲. سعی نمایید به جای مراجعات حضوری جهت گفتگوهای خانوادگی یا همسایگی و یا دوستانه از تلفن یا شبکه های اجتماعی استفاده نمایید.
۳. در صورت ضرورت جهت حضور در منزل نزدیکان مانند پدر و مادر سعی کنید موارد زیر را رعایت کنید.
۴. از سلامت عمومی اعضای خانواده میزبان و یا افراد مهمان در منزل خودتان مطمئن شوید که حداقل علائم سرماخوردگی با آنفلوئزا نداشته باشند.
۵. به صورت کاملا محترمانه و با تاکید بر اهمیت اپیدمی کرونا در مورد رعایت اصول بهداشت فردی توسط اعضای خانواده میزبان و یا مدعو و نیز گندزدایی مکرر محیط خانه مطمئن شوید.
۶. به صورت کاملا محترمانه و با تاکید بر اهمیت اپیدمی کرونا از مدعوین بخواهید که بلافاصله بعد از ورود به منزل قبل تماس محیطی، بین فردی و نشستن دست هایشان را با آب و صابون بشویند.
۷. به صورت کاملا محترمانه و با تاکید بر اهمیت اپیدمی کرونا اگر مهمان هستید بلافاصله بعد از ورود به منزل میزبان و قبل تماس محیطی و نشستن دست هایتان را با آب و صابون بشوید.
۸. در هر دو شرایط بالا بعد از در آوردن لباس ها و گذاشتن آنها در جایی جداگانه و به دور از تماس با لباس های دیگر مجددا دست ها شسته شود.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### در میهمانی

۹. در صورت مشاهده عدم رعایت اصول بهداشت فردی و بهداشت پخت و پز توسط میزبان قبل از هر گونه خوردن و آشامیدن با آوردن عذر و بهانه فردی مجلس یا منزل میزبان را ترک نمایید.
۱۰. اگر با میزبان راحت نیستید سعی نمایید از مصرف مواد غذایی خام و نیم پز خودداری نمایید.
۱۱. از خوردن مواد غذایی که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است (مانند سالاد و یا انار دانه دانه شده) اجتناب نمایید.
۱۲. سعی کنید مواد غذایی مانند سوپ و آش که هنگام آوردن به میز غذا داغ و پرحرارند و امکان تماس دست با آن نیست میل کنید.
۱۳. سعی نمایید از نان های بسته بندی نشده که احتمال تماس دستی وجود دارد استفاده نکنید دوباره تاکید می گردد حتی الامکان از خوردن مواد غذایی که احتمال تماس دست فرد دیگری بعد از پخته شدن آن وجود دارد اجتناب نمایید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در وسایل شخصی

### ● نکاتی که باید برای وسایل شخصی رعایت گردد.

۱. گوشی همراه، خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری)
۲. عینک و ساعت مچی خود را در خارج از خانه از جلوی چشم خود بردارید و از مچ خودتان خارج نسازید (مگر در شرایط اضطراری)
۳. چنانچه حلقه و یا انگشتر در دست دارید در هر بار شستن دست با دقت انگشتر را نیز با آب و صابون شستشو دهید.
۴. دسته کلید را صرفاً هنگام نیاز زمان رسیدن به درب ورودی منزل و یا محل کار از جیب و یا کیف خود خارج سازید.
۵. در هر بار مراجعت به منزل در ابتدای ورود بلافاصله بعد از شستن دستها تمامی وسایل شخصی (مانند گوشی موبایل، عینک، حلقه و انگشتر، ساعت، کیف و دسته کلید) را با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضد عفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.
۶. چنانچه در محل کار و یا منزل از وسایلی (مانند لپ تاپ، کامپیوتر، ماوس و صفحه کلید و یا تبلت) بصورت پرتکرار استفاده می نمایید هر روز آنها را یکبار قبل از استفاده و یکبار بعد از استفاده با یک تکه پنبه آغشته شده به یک ماده ضد عفونی کننده (مانند الکل رقیق شده تا ۷۰٪ و یا وایتکس رقیق شده) تمیز نمایید.
۷. چنانچه کیف پول و یا کیف دستی (کیف جای لپ تاپ و یا مدارک) همراه خود از منزل خارج می کنید حتی الامکان هیچ جا بر روی زمین و یا سطوحی که بنظرتان در معرض لمس عمومی است قرار ندهید (در دست بگیرید و یا در صورت نشستن بر روی پای خود بگذارید).



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

# در هنگام مسافرت

### ● نکاتی که در هنگام مسافرت باید رعایت گردد.

۱. به عنوان یک کلیه اصل مسافرت های خود را لغو نمایید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً مسافرت نکنید.
۳. در صورت داشتن تب ، سرفه و تنگی نفس حتماً با پزشک و یا مراکز بهداشتی و یا درمانی تماس گرفته و ایشان را در جریان مسافرت قبلی خود بگذارید.
۴. از تماس مستقیم با افراد دارای تب و سرفه خودداری کنید.
۵. مکرراً دستهای خود را با محلول های ضد عفونی کننده یا الکل ۷۰ درصد شستشو دهید.
۶. از لمس چشم و بینی و دهان خود، جداً خودداری کنید.
۷. حتماً همراه خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
۸. در صورت سرفه و عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و در یک نایلون پلاستیکی و یا محفظه درب دار بیندازید.
۹. اگر ناگهانی سرفه برایتان پیش آمد و دستمال کاغذی در دست نداشتید، بلافاصله آرنج خودتان را تا کنید و در فاصله بین بازو و ساعد دست خود عطسه کنید.
۱۰. در صورت استفاده از ماسک اطمینان داشته باشید که دهان و بینی شما را بپوشاند.
۱۱. بلافاصله بعد از هر سرفه ماسک خود را درآورده و در یک پوشش پلاستیکی قرار داده و دستان خود را بشویید.
۱۲. در حین سفر و داشتن علائم تب و سرفه حتماً خدمه هواپیما یا اتوبوس را مطلع کنید.
۱۳. در طول مسافرت حتماً از غذاهای پخته استفاده کنید.
۱۴. در طول مسافرت از تماس نزدیک با حیوانات خودداری کنید.
۱۵. در حین مسافرت از لمس میله های اتوبوس و صندلی ها چه در اتوبوس و چه در هواپیما خودداری کنید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در هنگام مسافرت

۱۶. حتی الامکان از پذیرایی های هواپیما و اتوبوس استفاده نکنید.
۱۷. برای خود بطری آب اختصاصی در یک کیف داشته باشید.
۱۸. استفاده از سیگار خود یک عامل آلوده کننده خواهد بود.
۱۹. حتما دستکش به دست کنید.
۲۰. کارت پرواز و بلیط اتوبوس می تواند آلوده به ویروس باشد.
۲۱. در طول مسافرت از دریافت پول خرد خوداری و پیشنهاد دهید به صندوق صدقات واریز گردد.
۲۲. مطلقاً به صورت خود و بخصوص بینی، چشم و دهان خود در حین مسافرت دست نزنید.
۲۳. برای پرداخت وجه در طول سفر، از دریافت کننده وجه بخواهید اجازه دهد خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و ایشان نیز خودشان مبلغ و رمز کارت را وارد نمایند.
۲۴. کارت عابر بانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی بپیچید و سپس در جیبتان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضدعفونی نمایید و سپس در کیف تان قرار دهید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای استفاده از عابر بانک

### ● نکاتی که باید در هنگام استفاده از عابر بانک رعایت گردد.

۱. حتی الامکان سعی کنید جایجایی های پولی و یا خرید را با اپلیکیشن نصب شده بر روی گوشی خودتان انجام دهید تا نیاز به استفاده از سیستمهای عابر بانک را به حداقل برسانید.
۲. در صورت نیاز، اگر با قصد برداشتن پول از عابر بانک از منزل خارج شدید حتما با خودتان حداقل یک عدد دستکش یکبار مصرف به همراه ببرید.
۳. هنگام رسیدن به دستگاه عابر بانک با هوشیاری کامل عمل کنید و به هیچ چیز دست نزنید. ابتدا در یکی از دستان دستکش یکبار مصرف را بیوشید و با دست دیگر کارت عابر بانک را آماده سازید.
۴. کارت را با دقت و بدون تماس دست با دستگاه وارد محل کارت خوان دستگاه نمایید. و با دست دستکش دار اقدام به استفاده از پانل دکمه های دستگاه جهت ورود رمز و مبلغ مدنظر نمایید.
۵. پس از خارج شدن کارت از دستگاه با دست بدون دستکش کارت را در جیب بگذارید و با دست دستکش دار پول را داخل کیف بگذارید. از تماس مستقیم با اسکناس خودداری کنید.
۶. در نهایت دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با دستگاه قرار گرفته است تماس پیدا نکند.
۷. بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.
۸. از هر دستکش یکبار مصرف فقط یکبار استفاده نمایید.
۹. در صورتیکه ضروری پیش آمد که از دستگاه عابر بانک استفاده کنید و دستکش همراهتان نبود حتما دقت کنید و یک دستمال کاغذی به دور انگشتان بیچید طوری که انگشتان شما با پانل دکمه های دستگاه تماس پیدا نکنند و سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سربسته) بیاندازید.
۱۰. در طول استفاده از دستگاه و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای رانندگان تاکسی ها

### ● نکاتی که رانندگان تاکسی ها باید رعایت کنند.

۱. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروید.
۲. در صورت امکان از دستکش لاتکس استفاده کنید.
۳. هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۴. از مواد ضد عفونی کننده و الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی کردن سطوح مختلف تاکسی استفاده کنید و در اختیار مسافری نیز قرار دهید.
۵. تمام سطوح پرتماس تاکس را هر روز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.
۶. در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده نمایید.
۷. تا حد امکان از گرفتن اسکناس و سکه و تحویل آن به مشتری خوداری کنید.
۸. دست های خود را مکرراً بشویید.
۹. تا حد امکان از ماسک استفاده کنید.
۱۰. دستگیره های درب تاکسی را مکرراً با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضد عفونی کنید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای ورود و خروج از منزل

### ● نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت گردد.

#### هنگام ورود و خروج از منزل

اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی میباشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

۱. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل آشغال در بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره دستشویی را ضد عفونی کنید.
  ۲. تلفن همراه خود، دسته کلید، سوییچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضد عفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هر دو ی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضد عفونی کنید)
  ۳. لباسهای بیرون خود را دریاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
  ۴. مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.
  ۵. در این مرحله میتوانید لباس منزل خود را بپوشید.
- اکنون محیط خانه شما امن میباشد و به شرط دست نزدن به صورتتان، میتوانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.
۶. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در تاکسی و اتوبوس های داخل شهری

### ● نکاتی که در تاکسی و اتوبوس باید رعایت گردد.

۱. تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً از وسائط حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۳. در ساعت های پر تردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۴. تا حد امکان از دستکش لاتکس استفاده کنید.
۵. هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۶. فاصله یک متری خود خود را با شهروندان دیگر حتما رعایت نمایید.
۷. از تماس دست خود با سطوح پر تماس خوداری نمایید.
۸. در صورت عطسه و سرفه از ماسک و دستمال کاغذی استفاده نمایید.
۹. تا حد امکان از ماسک استفاده کنید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

# در غذاخوری ها

### ● نکاتی که در مراجعه به غذاخوری باید رعایت گردد.

سعی کنید حتی الامکان به رستوران و کافی شاپ مراجعه نکنید.

در صورت اضطرار حتماً موارد زیر را رعایت کنید:

۱. از سلامت کارکنان رستوران و کافی شاپ مطمئن شوید که حداقل علایم سرماخوردگی یا آنفلونزا نداشته باشند.
۲. از پذیرش و مدیریت در مورد رعایت اصول بهداشت فردی توسط کارکنان و نیز گندزدایی مکرر محیط سوال نمایید تا مطمئن شوید.
۳. از سفارش مواد غذایی که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است اجتناب نمایید.
۴. از سفارش مواد غذایی خام بدون بسته بندی صنعتی مانند سالاد اجتناب کنید.
۵. سعی کنید مواد غذایی مانند سوپ و آش که هنگام آوردن به میز غذا داغ و پرحرارتند و امکان تماس دست با آن نیست سفارش دهید.
۶. سعی نمایید حتماً از نان های بسته بندی شده یک نفره استفاده نمایید.
۷. سعی نمایید از وسایل سرو غذا مانند قاشق و چنگال و نیز بشقاب یکبار مصرف بسته بندی شده استفاده نمایید.
۸. در صورت نبود وسایل سرو غذای یکبار مصرف بسته بندی شده می توانید درخواست نمایید که خودتان یکبار دیگر وسایل مورد استفاده خودتان مانند قاشق و لیوان را شخصاً شستشو دهید.
۹. بعد از ورود به رستوران حتماً دست های خود را با آب و صابون بشوئید.
۱۰. بعد از سفارش غذا و پرداخت هزینه یا تهیه فیش پول غذا مجدداً دست های خود را شسته و خشک نمایید و هنگام جابجایی صندلی جهت نشستن حتماً از دستمال کاغذی استفاده نمایید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### درپمپ بنزین ها

۱۲. در صورتیکه ضروری پیش آمد که به پمپ بنزین بروید و دستکش همراه تان نبود حتما دقت کنید و یک دستمال کاغذی به دور انگشتان پیچید طوری که انگشتان شما با پانل دکمه های دستگاه تماس پیدا نکند و سپس دستمال کاغذی را بلافاصله در اولین سطل زباله نزدیک خودتان (ترجیحا سر بسته) بیاندازید.

۱۳. دستکش همراه تان نبود حتما دقت کنید برای برداشتن نازل سوخت گیری نیز از یک دستمال کاغذی استفاده نمایید.

۱۴. در طول حضور در پمپ بنزین و بعد از آن به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.

۱۵. در اولین فرصت ممکن بعد از اتمام سوخت گیری دست خود را حداقل ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.



## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در آرایشگاه‌ها برای مراجعین

### ● نکاتی که در مراجعه به آرایشگاه باید رعایت گردد.

۱. در شرایط همه‌گیری و شیوع بیماری کرونا از رفتن به اماکن عمومی مثل آرایشگاه‌ها خودداری کنید.
۲. در صورت رفتن به آرایشگاه، ماسک و دستکش و ژل الکلی به همراه داشته باشید.
۳. با خود حوله شخصی ببرید و فقط از آن استفاده کنید.
۴. به هیچ وجه از حوله‌های موجود در آرایشگاه استفاده نکنید.
۵. از هدبند یا موبند شخصی خودتان در آرایشگاه استفاده کنید.
۶. از پیش بند شخصی خودتان در آرایشگاه استفاده کنید.
۷. حوله، هدبند و سایر وسایل شخصی خودتان را داخل کیسه پلاستیک با درب گره زده قرار دهید.
۸. بلافاصله بعد از برگشتن از آرایشگاه، حوله و سایر وسایل شخصی همراه خود را با آب گرم و صابون بشوید.
۹. در زمان حضور در آرایشگاه حتما ماسک بزنید.
۱۰. از آرایشگر خود بخواهید حتما ماسک روی دهان و بینی خود داشته باشد.
۱۱. در داخل آرایشگاه از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.
۱۲. هرگز دست خود را به صورتتان نزنید.
۱۳. قبل از ورود به آرایشگاه یا بلافاصله بعد از ورود، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضدعفونی کننده‌ی الکل دار تمیز کنید.
۱۴. اگر حضورتان در آرایشگاه طولانی شد، حداقل هر نیم ساعت یکبار دستانتان را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضدعفونی کننده‌ی الکل دار تمیز کنید.
۱۵. در صورت در انتظار نشستن در صورت داشتن خودرو، در خودرو خود منتظر نوبت خویش باشید.
۱۶. محترمانه از آرایشگر خود خواهش کنید قبل از شروع کار شما، دستانش را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضدعفونی کننده‌ی الکل دار تمیز کند.