

# "پویش مراقب هم باشیم"



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

- ۱- فقط برای فعالیتهای و خریدهای ضروری از منزل خارج می شویم.
- ۲- در مهمانی ها، مراسم و محیط های شلوغ ، شرکت نمی کنیم.
- ۳- مهمترین راه انتقال ویروس تماس دست ها با چشم ، دهان و بینی می باشد پس قبل از غذا خوردن ، پس از استفاده از سرویس بهداشتی ، استفاده از وسایل عمومی (عابر بانک، دستگیره ها، راه پله ها، وسایل بازی و ورزشی پارک ها...) دستان خود را می شوئیم .
- ۴- ما یکدیگر را دوست داریم پس دست نمی دهیم و روبوسی نمی کنیم.
- ۵- ما از سفرهای غیر ضروری پرهیز می کنیم.
- ۶- هنگام عطسه و سرفه با دستمال کاغذی یا گودی آرنج جلوی صورت خود را می گیریم و سپس دستمال را در سطل زباله در بسته می اندازیم.

۷- سیستم ایمنی خود را با مصرف میوه ها و سبزیجات و مدیریت استرس تقویت می کنیم

۸- روزانه سطوح مانند میزها ، دستگیره ها ، پریزها و سطوح آشپزخانه را ضد عفونی می کنیم. (روش تهیه محلول ضد عفونی در منزل : در هر ظرف یک لیتری آب سرد ۲ قاشق غذا خوری وایتکس اضافه کرده و این محلول تا ۲۴ ساعت قابل مصرف می باشد).

هشدار: در هنگام ضد عفونی کردن سطوح درو پنجره ها باز باشد و بیمار آسمی در آن محل حضور نداشته باشد.

۹- از در اختیار قرار دادن وسایل شخصی مانند :گوشی تلفن همراه ، کارت های بانکی ،خودکار و... به دیگران خوداری می کنیم.

۱۰- در صورت داشتن علایم شدید نظیر تنگی نفس ،تنفس دشوار بلافاصله به پایگاههای کنترل کرونا مراجعه می کنیم .

## **ستاد پیشگیری از کرونا**