**نکات مهم جهت پیشگیری از کرونا ویروس**

* قبل از خوردن و آشامیدن دست های خود را تا بالای مچ به مدت 20 ثانیه بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از ژل های ضدعفونی استفاده نمایید؛



* از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید و از رو بوسی و دست دادن با افراد دیگر بپرهیزید( فاصله 1 تا 2 متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



* در اماکن عمومی از ماسک استفاده فرمایید. عمر مفید ماسک های یک لایه 2 تا 3 ساعت است.



* از دست زدن به چشم، بینی یا دهان و گوش خودداری کنید.



* هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید.



* اگرعلائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید.
* ویروس ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع تری دارند و باید هوای محیط گرم و مرطوب نگه داشته شود.
* ضد عفونی سطوح در تماس مکرر (سطوح مقاوم با وایتکس و سطوح حساس با الکل 70 درصد)



* تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه، ویتامین C و داروهای تقویتی



* دوری از اماکن عمومی مانند رستورانها، اماکن ورزشی و اماکن پرتردد
* از خودکار، قلم، موس و کیبوردهای مشترک استفاده نکنیم.
* بجای پول نقد از کارت بانکی استفاده کنیم. بعد از استفاده از خودپرداز دستهای خود را ضدعفونی کنید.
* از دست زدن به حیوانات غیرخانگی خودداری کنید.
* در هنگام استفاده از دستگیره درهای ورود و خروج و دکمه های اسانسور از تماس مستقیم دست با آنها جلوگیری کنیم.
* از خوردن و آشامیدن در جاهای غیرمطمین خودداری کنید.
* از خوردن غذاهای نیم پز مانند تخم مرغ عسلی، استیک نیم پز یا آبدار خودداری کنید.
* آموزش به اطرافیان
* حفظ روحیه خود و اطرافیان و جلوگیری از استرس