



دستور العمل مقابله با بیماری کرونا

- ۱- تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید.
 - ۲- دست هایتان را به صورت مرتب (هر ۱ ساعت یکبار) با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا ضد عفونی کننده با الکل بالای ۶۰ درصد (بین ۶۰ تا ۹۵ درصد) بشویید.
 - ۳- به جز مواقع اجبار از محیط کار بیرون نروید.
 - ۴- از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیز کنید.
 - ۵- در موقع صحبت فاصله ۱ متری با دیگران را رعایت کنید.
 - 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- سعی کنید از گوشی همراه خود کمتر استفاده کنید.
 - ۸- اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی می باشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:
 - الف) 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. تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هر روز با اسپری تمیز کننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن ها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره های درها)
 - ب) تلفن همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب الکلی و سپس با محلول ضد عفونی الکل بالای ۶۰ درصد به طور کامل ضد عفونی کرده و روی دستمالی بگذارید.
 - ج) لباس های بیرون خود را دریاورید و در مکانی به دور از لباس های منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید .
 - د) مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید.
 - ه) در این مرحله می توانید لباس منزل خود را بپوشید.
- فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.