



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴/۱)

نکاتی که باید برای فاصله گذاری اجتماعی رعایت کنیم.

فاصله گذاری اجتماعی

فاصله اجتماعی که به آن "فاصله فیزیکی" نیز گفته می شود، به معنای حفظ فضای ایمن بین خود و سایر افرادی است که با آنها در تعامل هستیم. فاصله گذاری اجتماعی جهت متوقف کردن یا کاهش سرعت شیوع بیماری های عفونی قابل انتقال هنگام اپیدمی بیماری های واگیر انجام می شود. هدف از فاصله گذاری اجتماعی، کاهش احتمال تماس بین افراد دارای عفونت و افراد سالم است تا بتواند موقعیت های آلوده کننده را کاهش داده و انتقال بیماری، عوارض و مرگ و میر را به حداقل برساند.

* توجه داشته باشید که فاصله گیری اجتماعی باید همراه با سایر اقدامات پیشگیرانه روزمره برای کاهش شیوع بیماری کووید ۱۹ از جمله استفاده از ماسک، جلوگیری از لمس صورت با دست های شسته نشده و شستن مرتب دست ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه صورت گیرد.

چرا باید فاصله اجتماعی را رعایت کنیم؟

بیماری کووید ۱۹ به طور عمده در میان افرادی که برای مدت طولانی در تماس نزدیک با یکدیگر هستند (کمتر از ۲ متر با یکدیگر فاصله دارند) شیوع می یابد. این ویروس زمانی گسترش می یابد که فرد آلوده سرفه، عطسه یا صحبت کند و قطرات دهان یا بینی او به هوا پرتاب شده و وارد دهان یا بینی افرادی شود که در کمتر از ۲ متری او هستند. مطالعات اخیر نشان می دهند افرادی که آلوده بودند علامت نیز در شیوع بیماری کووید ۱۹ نقش دارند. بنابراین، از آنجاییکه افراد می توانند ویروس را بدون اطلاع از بیماری خود منتشر کنند، مهم است که حداقل فاصله ۲ متر از دیگران را رعایت کنیم، حتی اگر خود ما - یا دیگران - علائم بیماری را نداشته باشیم.

اصول کلی فاصله گذاری اجتماعی:

- ۱- حداقل ۲ متر فاصله را در هر شرایط در محیط بیرون رعایت کنید.
- ۲- اگر به بیماری کووید ۱۹ مبتلا هستید، علائمی مرتبط با این بیماری را دارید و یا با کسی که مبتلا به کووید ۱۹ است ارتباط نزدیک داشته اید، مهم است که در خانه و به دور از افراد دیگر باشید.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۱/۳۴)

- ۳- صحبت رو در رو را تا حد امکان کاهش دهید. در حین صحبت رودررو با رعایت فاصله ۲ متری، رو به پایین صحبت کنید تا ریزقطره ها مستقیماً به سمت فرد مقابل پرتاب نشود.
- ۴- در راهرو ها و پیاده روها حداکثر فاصله را با دیگران داشته باشید.
- ۵- از حضور در مکان های پر ازدحام خودداری کنید.
- ۶- کارهای مربوط به خرید، امور بانکی و اداری را در ساعات شلوغ انجام ندهید.
- ۷- تا آنجا که ممکن است از خانه بیرون نروید.

رعایت فاصله گذاری اجتماعی در مکان های عمومی

- ۱- دفعات خروج خود از خانه را تا حد امکان محدود کنید و در خانه بمانید.
- ۲- اقلام مورد نیاز خود را تا حد امکان، از طریق تلفن یا اینترنت سفارش دهید.
- ۳- در صورت اقدام به خرید از فروشگاه ها، مغازه ها، نانوائی ها سعی کنید این کار را در غیر از ساعات پر ازدحام انجام دهید. حتی الامکان فاصله ۲ متری خود را با دیگر مشتریان و صاحبین مغازه همیشه حفظ کنید.
- ۴- فرزندان را به پارک ها یا مکان های پر ازدحام نبرید. نگذارید احساس اینکه «من که سالم هستم» شما را فریب دهد.
- ۵- از دست دادن، در آغوش کشیدن و روبوسی جدا خودداری کنید.
- ۶- رعایت فاصله ۲ متری در مورد سالمندان و افراد دارای بیماری های مزمن چه در داخل منزل چه بیرون از منزل الزامی است.
- ۷- اگر بیماری در بیمارستان دارید از رفتن به ملاقات پرهیز کنید.
- ۸- از شرکت در هرگونه مراسم امتناع کنید.
- ۹- در خانه ورزش های مناسب کششی و هوازی انجام دهید و یا از کلاس های ورزشی آنلاین استفاده کنید.
- ۱۰- در صورتی که تمایل به ورزش کردن در خارج از منزل داشته باشید از مکان های پر ازدحام هنگام ورزش کردن و پیاده روی پرهیزید و همواره فاصله ۲ متری را با دیگران رعایت کنید.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۱/۳۴)

- ۱۱- ترجیحا از غذاهای آماده استفاده نکنید. اگر مجبور هستید غذای آماده مصرف کنید سفارش دهید و درب منزل تحویل بگیرید. از فردی که غذا را آورده بخواهید غذا را پشت در بگذارد تا خطر ابتلا برای هر دوی شما کاهش یابد.
- ۱۲- در صورت امکان با افرادی غیر از اعضای خانواده خود وارد آسانسور نشوید. تعداد افرادی که سوار آسانسور می شوند باید محدود باشد. فاصله را در داخل آسانسور حفظ کنید. رو در روی هم قرار نگیرید بلکه پشت به هم قرار بگیرید و با یکدیگر صحبت نکنید.
- ۱۳- برای پرهیز از تماس نزدیک و طولانی مدت با دیگران، در زمان های خلوت از اتوبوس استفاده کنید.
- ۱۴- در داخل اتوبوس سعی کنید حتی الامکان فاصله مناسب را با دیگر مسافران حفظ کنید.
- ۱۵- زمانی که می خواهید سوار تاکسی شوید سعی کنید سوار تاکسی بدون مسافر شوید. عقب بشینید و پنجره را باز کنید.
- ۱۶- تا حد امکان از مسافرت های غیر ضروری پرهیزید.

اگر نتوانستید کار را به زمان دیگری موکول کنید و مجبور شدید به سفر بروید:

- ۱- بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- ۲- تا حد امکان از خودرو شخصی استفاده کنید.
- ۳- اگر می خواهید بنزین بزنید، ترجیحا بگذارید متصدی جایگاه، بنزین بزند.
- ۴- سعی کنید با خود غذای سرد یا گرم به همراه داشته باشید تا مجبور نباشید از رستوران های بین راهی غذا تهیه کنید.

سفر با وسایل حمل و نقل عمومی

- ۱- وقتی برای سوار شدن به اتوبوس، قطار یا هواپیما به ترمینال، ایستگاه قطار یا فرودگاه می روید، در سالن انتظار و ایستگاه اتوبوس فاصله خود را با بقیه حفظ کنید. حداقل باید ۲ متر با بقیه فاصله داشته باشید.
- ۲- برای گرفتن بلیت یا چک کردن بلیت هواپیما مجبور هستید به باجه ها مراجعه کنید، در این هنگام فاصله ۲ متری را با دیگران و متصدی رعایت کنید.
- ۳- اتوبوس ها، هواپیما و قطارها بایستی تعداد کمی بلیط بفروشند و با رعایت فاصله تعیین صندلی گردند.



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴/۱)

حفظ فاصله اجتماعی در منزل شامل موارد زیر است :

- ۱- از تجمع با دوستان و خویشان در داخل منزل خودداری کنید.
- ۲- از برگزاری مراسم عروسی، عزاداری و هرگونه مراسم دیگری خودداری کنید.
- ۳- در منازل، هیچ فعالیت خارج از فعالیت های روتین زندگی خانواده مانند تعمیرات یا کارهای ساختمانی نباید انجام گیرد، مگر اینکه موردی باشد که در صورت عدم اقدام، خطر مستقیمی را برای ایمنی خانوار داشته باشد. از قبیل لوله کشی اضطراری. در این موارد هم رعایت فاصله ۲ متری و رعایت دستورالعمل های بهداشتی الزامی است.

اگر شخصی در خانه شما بیمار است ، شما باید :

- ۱- در صورت امکان از شخص بیمار در یک اتاق جدای دارای تهویه مناسب مراقبت کنید.
- ۲- تعداد مراقبت کنندگان از بیمار را به حداقل برسانید.
- ۳- زمانی که در اتاق بیمار هستید، ماسک بزنید و حداکثر فاصله را رعایت کنید. فرد بیمار نیز باید زمانی که افراد دیگر در اتاق هستند ماسک بزنند.
- ۴- با دور نگه داشتن افراد در معرض خطر خانواده از فرد بیمار، از آنها محافظت کنید. افراد در معرض خطر شامل افراد بالای ۶۵ سال یا افراد دارای بیماری مزمن هستند.

حفظ فاصله اجتماعی در محل کار

اگر می توانید، کار خود را در خانه انجام دهید. اگر نمی توانید در خانه کار کنید و بیمار هستید، نباید به محل کار خود بروید. شما باید در خانه بمانید و از دیگران دور باشید.

موارد حفظ فاصله اجتماعی در محل کار شامل موارد زیر می باشند:

- ۱- از دست دادن با دیگران اجتناب کنید.
- ۲- از صحبت های غیر ضروری و غیر کاری امتناع کنید. در صورت لزوم رعایت فاصله حداقل ۲ متری ضروری است.
- ۳- جلسات غیر ضروری را لغو کنید.
- ۴- در صورت نیاز جلسات را از طریق کنفرانس ویدیویی یا تماس تلفنی برگزار کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۱/۳۴)

- ۵- همایش ها و سمینار ها را به تاریخ های دیرتر موکول کنید و یا بصورت مجازی برگزار کنید.
- ۶- غذای خود را به تنهایی و بر روی میز خود به جای سالن غذاخوری میل کنید.
- ۷- پنجره ها را باز کنید یا دستگاه تهویه هوا را بر روی تهویه بیشتر تنظیم کنید.
- ۸- از مسافرت های غیر ضروری کاری خودداری کنید.
- ۹- سعی کنید بیش از دو نفر در یک اتاق کار نکنید.
- ۱۰- هنگام برخورد و تعامل با همکاران، رعایت فاصله ۲ متری الزامی می باشد.

فاصله اجتماعی و حفظ ارتباط با دیگران

شما حین این که فاصله اجتماعی را رعایت میکنید ، هنوز هم میتوانید ارتباط خود را با افرادی که دوستشان دارید حفظ کنید:

- ۱- از گفت و گوهای ویدیویی استفاده کنید.
- ۲- با افرادی که معمولا با آنها در ارتباط بوده اید، تماس تلفنی برقرار کنید.
- ۳- از گروه های آنلاین برای تعامل استفاده کنید.
- ۴- با همسایه های خود با حفظ فاصله ۲ متری گفت و گو کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران