



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای قطع شدن زنجیره انتقال

(هشدار بهداشتی شماره ۲)

نکاتی که برای قطع شدن زنجیره انتقال باید رعایت گردد.

چگونه زنجیره انتقال را قطع کنیم؟؟؟

- ۱- با هیچکس دست ندهیم.
- ۲- حتی فرزندان خود و پدر و مادر خود را بغل نکنیم.
- ۳- همیشه بیش از یک متر فاصله را رعایت کنیم.
- ۴- در ایام عید مطلقاً به دید و بازدید نپردازیم.
- ۵- با هیچکس بصورت روبرو و از نزدیک صحبت نکنیم.
- ۶- به کسی مواد خوراکی تعارف نکنیم.
- ۷- تا آنجا که ممکن است از وسایل مشترک استفاده نکنیم.
- ۸- از قندان مشترک در محیط کار استفاده نکنیم.
- ۹- از سطوح پر تماس دوری کنیم و آن را لمس نکنیم.
- ۱۰- همیشه به آلودگی وسایل و محیطی خارج از خانه فکر کنیم.
- ۱۱- از سکه و اسکناس تا حد امکان استفاده نکنیم. (سکه و اسکناس را با دستکش یکبار مصرف جا به جا کنیم و ترجیحاً داخل یک کیسه فریزر نگهداریم)
- ۱۲- از خانه خارج نشویم و در پیاده رو با فاصله از دیگران حرکت کنیم.
- ۱۳- در ساعات شلوغ فروشگاه ها خرید نکنیم.
- ۱۴- در جمع غیر خانواده خود حضور نیابیم.
- ۱۵- برای استفاده از آسانسور حتماً اطمینان یابیم که انگشتانمان در تماس مستقیم با دکمه های آسانسور قرار نگیرد.
- ۱۶- تمام وسایل خریداری شده را هنگام آوردن به منزل شستشو یا ضدعفونی کنیم.
- ۱۷- مکرراً دستان خود را با آب و صابون بشویم.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

برای قطع شدن زنجیره انتقال

(هشدار بهداشتی شماره ۲)

- ۱۸- کارهای بانکی خود را بصورت اینترنتی انجام دهید.
- ۱۹- در پمپ بنزین ها اطمینان یابیم که دستانمان در تماس مستقیم با وسایل و تجهیزات قرار نگیرد.
- ۲۰- در هنگام استفاده از عابر بانک اطمینان یابیم که دستانمان در تماس مستقیم با پنل عابر بانک قرار نگیرد.
- ۲۱- ارتباط حضوری خود را با دیگران بسیار کوتاه نماییم.
- ۲۲- تا آنجا که ممکن است از طریق تلفن و پیام با دیگران ارتباط برقرار کنیم.
- ۲۳- بی دلیل در مراکز درمانی حضور نیابیم.
- ۲۴- میوه و سبزی را ضدعفونی کنیم.
- ۲۵- تا آنجا که ممکن است از بردن وسایل اضافی به همراه خود به بیرون ، خودداری کنید.
- ۲۶- فرزندان خود را برای خرید به بیرون نفرستید.
- ۲۷- از تلفن های عمومی استفاده نکنید.
- ۲۸- تا حد امکان فرائض دینی را در منزل انجام دهید.
- ۲۹- از برگزاری عروسی و مراسم ترحیم خودداری نمایید.
- ۳۰- از وسایل نقلیه عمومی تا حد امکان استفاده نکنیم.
- ۳۱- از خرید وسایل غیر ضروری خودداری کنیم.
- ۳۲- مراقب رفتارهای پیشگیرانه دیگر اعضا خانواده باشیم.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران