



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

## در اداره ها

(دستورالعمل شماره ۵/۱)

### نکاتی که باید کارکنان ادارات رعایت کنند.

- ۱- در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً سرکار نروید.
- ۲- هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
- ۳- از مواد ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد و بالاتر در محل کار خود استفاده کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.
- ۴- تمام سطوح پرتماس محل کار را هرروز با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، تلفن ها، کیبورد، تبلت و دستگیره‌های درها)
- ۵- تا حد امکان رعایت فاصله ۲ متر را با همکاران خود داشته باشید.
- ۶- تا حد امکان از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
- ۷- تا حد امکان از تلفن مشترک استفاده نکنید.
- ۸- از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
- ۹- تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
- ۱۰- از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت بعمل آورید.
- ۱۱- همیشه از ماسک استفاده نمایید.
- ۱۲- مکرراً وسایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضدعفونی کنید.
- ۱۳- مکرراً دست های خود را بشویید.
- ۱۴- از خوردن صبحانه مشترک خودداری نمایید.
- ۱۵- تا حد امکان از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.