



توصیه‌های کرونایی؛ پس از لمس دستگیره آسانسور دستان خود را با آب و صابون شست‌وشو دهید
تهران (پانا) - رعایت نکات بهداشتی مهم‌ترین عوامل در پیشگیری از بیماری کرونا به شمار می‌رود و رعایت دستورالعمل‌ها می‌تواند منجر به قطع زنجیره انتقال ویروس کرونا شود.

طبق اعلام ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا سه عامل رعایت فاصله &ZWNJ; گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی دست &ZWNJ;ها مهم &ZWNJ;ترین عوامل در قطع زنجیره کرونا به شمار می &ZWNJ;رود.

در ایام شیوع کرونا رعایت موارد زیر الزامی است:

در شرایط شیوع کرونا افراد از مسافرت پرهیز کنند.

در اماکن شلوغ از ۲ ماسک استفاده کنید.

در اتوبوس از ۲ ماسک استفاده کنید.

از تماس نزدیک با افراد مشکوک به کرونا پرهیز کنید.

در مطب &ZWNJ; پزشکان فاصله &ZWNJ; گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

در صورت داشتن علائم کرونا به پزشک مراجعه کنید.

در مراکز خرید فاصله ایمن را رعایت کنید.

در نانوایی &ZWNJ;ها فاصله ایمن را رعایت کنید.

هنگام حضور در تاکسی از ۲ ماسک استفاده کنید.

فاصله اجتماعی را در مراکز میوه &ZWNJ; و تره &ZWNJ;بار رعایت کنید.

فاصله اجتماعی را در فروشگاه &ZWNJ;های زنجیره &ZWNJ;ای رعایت کنید.

بسته به میزان تماس دست &ZWNJ;ها با سطوح آلوده باید اقدام به شست &ZWNJ;وشو شود.

هیچ گاه ماسک را زیر چانه یا گردن یا دور بازو و مچ قرار ندهید.

افراد قبل و بعد از استفاده از ماسک، غذا خوردن، اجابت مزاج، لمس دستگیره در، دکمه &ZWNJ;های عابر بانک، آسانسور و سایر سطوح آلوده حتماً دست &ZWNJ;هایشان را به آب و صابون بشویند.

در صورتی که فرد در محیط پر رفت و آمد نبوده و با سطوح آلوده در تماس نیست شستشوی دست ZWNJ&ها به مدت هر دو ساعت یکبار کفایت می ZWNJ&کند.

ضد عفونی (برای سطوح زنده) و گندزدایی (برای سطوح غیر زنده) باید به صورت مرتب انجام شود.

برای ضد عفونی باید از محلول ZWNJ&های پایه الکل (۷۶ درصد) و برای گندزدایی از محلول ZWNJ&های پایه کلر استفاده شود.

افراد برای گندزدایی سطوح می ZWNJ&توانند از محلول آب و سفید کننده خانگی با رقت یک (وایتکس) به ۵۰ (آب) استفاده کنند و بعد از حدود ۳۰ ثانیه ویروس از بین رفته و از روی سطوح پاک می ZWNJ&شود.

اسکناس یکی از مواردی است که می ZWNJ&تواند باعث انتقال ویروس کرونا شود. در شرایط اپیدمی کرونا بهتر است مردم از روش ZWNJ&های غیرمستقیم و الکترونیکی انتقال وجه استفاده کنند.

در صورتی که فرد ناگزیر به استفاده از اسکناس است توصیه می ZWNJ&شود از دستکش استفاده کند و اسکناس ZWNJ&ها را هم در یک محیط گرم با در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهند. حدود ۳۰ دقیقه نور مستقیم آفتاب می ZWNJ&تواند ویروس را تا حدود زیادی از بین ببرد.

در صورتی که فرد نیاز فوری به اسکناس ندارد می ZWNJ&تواند اسکناس ZWNJ&ها را به مدت پنج روز دور از دسترس نگه داشته و سپس با اطمینان استفاده کنند.

برای لمس دکمه ZWNJ&های عابریانک از انگشت استفاده نشود و از خودکار یا کلید برای این منظور استفاده شود.

ZWNJ&اگر آب و صابون در دسترس نبود از ژل ضد عفونی حاوی ۶۰ درصد الکل استفاده کنید.

در ایام تابستان برای پیشگیری از ابتلا به ویروس تنظیمات کولر خودرو را در حالت گردش هوای بیرون قرار دهید.

برای گندزدایی اقلام خوراکی وسواس بیش از حد نداشته باشید.