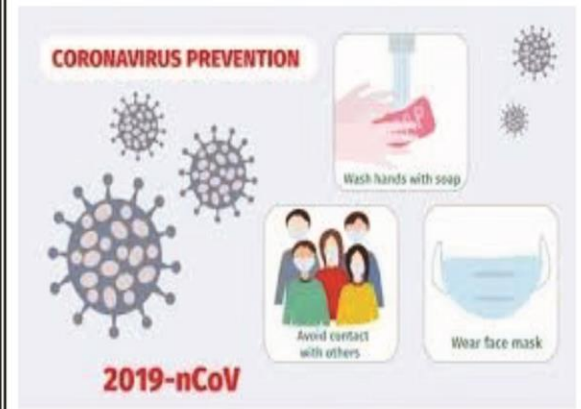


⇒ اتومبیل شخصی

- * هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها را با الکل ۷۰ درصد و یا بالتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.
- * هنگام سوار شدن به اتومبیل خود فرمان، دنده و ترمز دستی با الکل ۷۰ درصد و یا بالتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی گردد.
- * هنگام سوار شدن به اتومبیل خود آینه جلو راننده را با الکل ۷۰ درصد و یا بالتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی نمایید.
- * از عدم آلوده بون محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود اطمینان حاصل نماید.
- * سویچ خودرو خود را پس از حضور در خانه با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.



shutterstock.com • 1631636182

⇒ نکاتی که در مراجعه به مراکز خرید و فروشگاه ها باید رعایت گردد.

- * تا پایان خرید دستکش خود را دست داشته و بلافاصله پس از خارج شدن از فروشگاه در یک پوشش پلاستیکی بیندازید.
- * کارت عابر بانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی پیچید و سپس در جیبتان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضد عفونی نمایید و سپس در کیف تان قرار دهید.
- * از دست زدن به پله برقی در فروشگاهها اکیدا خودداری کنید.
- * در صورت استفاده از آسانسور در مراکز خرید برای فشار دادن دگمه های آسانسور از دستمال کاغذی استفاده و سپس بدون تماس دست خود با قسمت در تماس به سطل آشغال بیندازید
- * استفاده از وسایل بازی تعبیه شده برای کودکان مطلقا انجام نگیرد. هرگز به مکان های فروش حیوانات زنده مراجعه ننماید.
- * گوشی همراه، خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید (مگر در شرایط اضطراری)
- * دسته کلید را صرفا هنگام نیاز (زمان رسیدن به درب ورودی منزل و یا محل کار از جیب و یا کیف خود خارج سازید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی کرمانشاه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان کنگاور

مرکز بهداشت شهرستان کنگاور

واحد سلامت محیط



راهنمای پیشگیری از کرونا ویروس جهت

واحدهای اداری

- * در صورت داشتن تب و سرفه مطلقا سرکار، نروید
- * در صورت امکان از دستکش، لاتکس، در محیط کار استفاده کنید
- * هرگز صورت خود و بخصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید
- * از مواد ضد عفونی کننده و الکی ۷۰ درصد در محل کار خود استفاده کنید.
- * تمام سطوح پرتماس محل کار را هرروز با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید. از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، تلفنها، کیبورد، تبلت و دستگیره‌های درها.
- * تا حد امکان رعایت فاصله ۲ متر را با همکاران خود داشته باشید
- * تا حد امکان از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید
- * تا حد امکان از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید
- * از تهویه مناسب محل کار خود اطمینان داشته باشید.
- * تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون مالقات حضوری کار خود را انجام دهید.
- * از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت بعمل آورید.
- * در صورت داشتن عطسه و سرفه از ماسک استفاده نمایید.



* مکررا وسایل و سطوح محیط کار را با الکل ۷۰ درصد و بالاتر ضد عفونی کنید.

* از خوردن صبحانه مشترک خوداری نمایید.

* تا حد امکان از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.

* نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند؛

* عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحا هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)

* از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.



⇒ نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت گردد

* بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیما به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل آشغال در بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره دستشویی را ضد عفونی کنید

* تلفن همراه خود، دسته کلید، سویچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضد عفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردوی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضد عفونی کنید

* لباسهای بیرون خود را دریاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.

* مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید

* در این مرحله میتوانید لباس منزل خود را بپوشید. اکنون محیط خانه شما امن میباشد و به شرط دست زدن به صورتتان، میتوانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.

* تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هرروز با اسپری تمیز کننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفنها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها)

⇒ هنگام خروج از منزل

* موارد ذیل را هنگام خروج از منزل کنترل کنید.

* آیا الزاما بایستی از خانه خارج شوم؟ آیا محلول الکی ۷۰ درصد با خودم برداشته ام؟ آیا با خودم دستکش به همراه دارم؟ آیا ماسک در صورت ضرورت به همراه دارم؟

* در صورت داشتن نشانه های تب و سرفه از خانه خارج نشوید.

* در صورت داشتن نشانه های تب و سرفه و ضرورت خروج از خانه حتما ماسک بزنید

