



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### برای قطع شدن زنجیره انتقال

(هشدار بهداشتی شماره ۲/۲)

#### نکاتی که برای قطع شدن زنجیره انتقال باید رعایت گردد.

علیرغم گذشت حدود ۱۰ ماه هنوز ویروس کرونا به سرعت و بخصوص در زمستان در حال انتشار می باشد. رعایت نکات بهداشتی زیر کمک خواهد کرد تا با مشارکت جمعی به قطع زنجیره انتقال ویروس نائل گردیم.

#### چگونه زنجیره انتقال را قطع کنیم؟؟؟

- ۱- با هیچکس دست ندهیم.
- ۲- حتی فرزندان خود و پدر و مادر خود را بغل نکنیم.
- ۳- ترجیحا دو متر فاصله را رعایت کنیم.
- ۴- با هیچکس بصورت روبرو و از نزدیک صحبت نکنیم.
- ۵- به کسی مواد خوراکی تعارف نکنیم.
- ۶- تا آنجا که ممکن است از وسایل مشترک استفاده نکنیم.
- ۷- از قندان مشترک در محیط کار استفاده نکنیم.
- ۸- از سطوح پر تماس دوری کنیم و آن را لمس نکنیم.
- ۹- همیشه به آلودگی وسایل و محیطی خارج از خانه فکر کنیم.
- ۱۰- از سکه و اسکناس تا حد امکان استفاده نکنیم. (سکه و اسکناس را با دستکش یکبار مصرف جا به جا کنیم و ترجیحا داخل یک کیسه فریزر نگهداریم)
- ۱۱- از خانه خارج نشویم و در پیاده رو با فاصله از دیگران حرکت کنیم.
- ۱۲- در ساعات شلوغ فروشگاه ها خرید نکنیم.
- ۱۳- در جمع غیر خانواده خود حضور نیابیم.
- ۱۴- برای استفاده از آسانسور حتما اطمینان یابیم که انگشتانمان در تماس مستقیم با دکمه های آسانسور قرار نگیرد.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس

### برای قطع شدن زنجیره انتقال

(هشدار بهداشتی شماره ۲/۲)

- ۱۵- تمام وسایل خریداری شده را هنگام آوردن به منزل شستشو یا ضدعفونی کنیم.
- ۱۶- مکرراً دستان خود را با آب و صابون بشوییم.
- ۱۷- کارهای بانکی خود را بصورت اینترنتی انجام دهیم.
- ۱۸- در پمپ بنزین ها اطمینان یابیم که دستانمان در تماس مستقیم با وسایل و تجهیزات قرار نگیرد.
- ۱۹- در هنگام استفاده از عابر بانک اطمینان یابیم که دستانمان در تماس مستقیم با پنل عابر بانک قرار نگیرد.
- ۲۰- ارتباط حضوری خود را با دیگران بسیار کوتاه نماییم.
- ۲۱- تا آنجا که ممکن است از طریق تلفن و پیام با دیگران ارتباط برقرار کنیم.
- ۲۲- بی دلیل در مراکز درمانی حضور نیابیم.
- ۲۳- تا آنجا که ممکن است از بردن وسایل اضافی به همراه خود به بیرون ، خودداری کنید.
- ۲۴- فرزندان خردسال خود را برای خرید به بیرون نفرستید.
- ۲۵- از تلفن های عمومی استفاده نکنید.
- ۲۶- از وسایل نقلیه عمومی تا حد امکان استفاده نکنیم.
- ۲۷- مراقب رفتارهای پیشگیرانه دیگر اعضا خانواده باشیم.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران