



توصیه‌های مرتبط با کووید-۱۹ را جدی بگیریم



شست و شوی مداوم دست‌ها ۲۰ بار در روز هر بار به مدت ۲۰ ثانیه



در مکان‌های شلوغ و عمومی و نیز هنگام استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از لمس وسایل و سطوح پرهیزید، حتی الامکان از دستکش استفاده کنید و بعد از خروج از مکان یا به هنگام ورود به منزل دستکش را دور بیندازید و از تماس دست چه با دستکش چه بدون دستکش به دهان و بینی و چشم خود خودداری نمایید در صورتی که دستکش ندارید دستان خود را بشویید و یا ضدعفونی کنید.



در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید.

افراد مبتلا به بیماری‌های شبه آنفلونزا بایستی در منزل استراحت کرده و از حضور در اماکن عمومی و مسافرت و نیز از دست دادن و روبوسی کردن با سایر افراد خودداری کنند.

صفحات آلوده ای که پس از تماس با آنها باید دست‌ها را سریعاً با آب و صابون به مدت ۲۰-۳۰ ثانیه بشویید و مواظب باشید تا شستشوی کامل، دستتان به چشم و دهان و بینی نرسد: صفحه کلید و کامپیوتر و لپ‌تاپ، موس و صفحه زیر موس، صفحه موبایل و گوشی تلفن، صفحه کلید و دکمه‌های آسانسور، صفحه کلید دستگاه‌های خودپرداز، صفحه کلید دستگاه‌های کارت خوان، زنگ اماکن عمومی و شخصی، ثبت اثر انگشت حضور پرسنل در دستگاه‌های ورود و خروج، مهر یا استامپ

عدم مصرف غذاهای خام و غذای نیم‌پخته

تهیه غذا ترجیحاً در خانه

جوشاندن کنسروهای آماده قبل از مصرف



جدا بودن تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام، تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده

دست‌های خود را مابین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده بشویید.



تاکید می‌شود با توجه به انتقال ویروس کرونا، هموطنان عزیز از انجام هر گونه مسافرت غیرضروری خودداری نمایند و در منزل خود بمانند.

بدون تجویز پزشک هیچ دارویی مصرف نکنید.

الکل صنعتی در ضدعفونی نمودن دست و سطوح در مورد این ویروس کاربردی ندارد.

مثبت فکر کنید و از افکار فاجعه ساز پرهیز کنید. افکار منفی باعث ایجاد استرس، اضطراب و اختلال خواب، بی‌اشتهایی، اختلال در تمرکز و کاهش انرژی و خستگی و در نهایت ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

برای آگاهی از راه‌های پیشگیری و آخرین وضعیت بیماری کرونا ویروس جدید ۲۰۱۹، فقط به اطلاعیه‌ها و پیام‌های وزارت بهداشت کشور توجه کنید. برای پاسخ به هر گونه پرسش در ارتباط با بیماری کرونا می‌توانید با شماره ۳۱۱۳ تماس بگیرید.