



# نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

## مراقبت از خود (دستورالعمل شماره ۱)

### نکاتی که برای مراقبت از خود باید رعایت گردد.

۱. تحت هیچ شرایطی و هیچ وقت دست خود را به صورت خود نزنید. (چشم، بینی و دهان خود را تحت هیچ شرایطی لمس نکنید)
۲. دست هایتان را به صورت مرتب (هر ۱ ساعت یکبار) با آب و صابون (حداقل ۲۰ ثانیه) یا ضدعفونی کننده با الکل ۷۰ درصد بشویید.
۳. به جز مواقع اجبار از خانه بیرون نروید.
۴. از دست دادن و روبوسی با دیگران پرهیز کنید.
۵. فاصله ۱٫۵ متری با دیگران را رعایت کنید. (به خصوص افرادی که نشانه‌های مریضی از جمله سرفه یا تب دارند)
۶. در صورت سرفه یا عطسه کردن، با آرنج خمیده (دست خود را خم کنید و آرنج را جلوی دهن بگذارید) یا دستمال کاغذی (که سریعاً به سطل آشغال بسته میندازید) را در مقابل دهن قرار دهید.
۷. در صورت خارج شدن از خانه و عدم دسترسی به مواد شوینده، از محلول ضدعفونی کننده یا الکل ۷۰ درصد برای ضدعفونی مکرر دست‌ها استفاده کنید.
۸. گوشی همراه خود را در خارج از خانه از جیب خود خارج نکنید. (مگر در شرایط اضطراری)
۹. تا حد امکان به خانه بستگان و آشنایان نروید.
۱۰. تا حد امکان از غذاخوری‌ها برای خود و خانواده غذا تهیه نمایید.
۱۱. از صرف غذا در رستوران‌ها خودداری فرمایید.
۱۲. همیشه با خود دستکش‌های یکبار مصرف به همراه داشته باشید.
۱۳. تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
۱۴. از برگزاری جشن تولد و مهمانی خودداری نمایید.



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران

## نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس برای

مراقبت از خود (دستورالعمل شماره ۱)

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



انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران