بسمه تعالی

پیام‌های آموزشی در خصوص بیماری‌های تنفسی (سرماخوردگی، آنفلوانزا و کرونا ویروس) برای محیط های کار

* از دست دادن و روبوسی کردن خصوصا با افراد دارای علایم بیماری خودداری کنید.
* دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه ترجیحا با دستمال و یا قسمت بالای آستین بپوشانید و دستمال آلوده را در سطل زباله درب دار بیندازید.
* از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنید.
* از تماس دست به چشم، بینی و دهان خود شدیدا بپرهیزید.
* حریم ایمن افراد، از لحاظ انتقال بیماری شعاع یک متر برای هر فرد (اعم از سالم و بیمار) است. همیشه این حریم را رعایت کنید.
* حتی الامکان از وسایل و لوازم اداری شخص خود استفاده کرده و به وسایل سایر همکاران دست نزنید.
* به طور مداوم و در هر زمان ممکن، دست‌های خود را با آب گرم و صابون به طور کامل بشویید. مدت شست‌ و ‌شوی دست‌ها حداقل باید 20 ثانیه باشد یا زمان لازم برای 5 بار صلوات فرستادن و تمامی قسمت‌های دست شامل انگشتان، خصوصا انگشت شست، کف دست و مچ شسته شود.
* در صورت عدم دسترسی به آب از ژل های ضدعفونی کننده با پایه الکل که نیاز به شستشو با آب ندارند، برای شستن دست استفاده کنید.
* در صورت مشاهده هر گونه علائم بیماری سریعا به پزشک مراجعه کرده و تا درمان کامل از حضور در تجمعات و تماس با افراد خودداری کنید.

امید آنکه با خود مراقبتی و با رعایت رهنمودهای بهداشتی بتوانیم خود، خانواده، همکاران و آحاد هموطنان را از ابتلا به این بیماری محافظت کنیم.

شاد و تندرست باشید.