

نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت کرده.

هنگام ورود و خروج از منزل

اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی می باشد و باید تمام به تمام و با دقت رعایت شود:

1. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جاها، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگردانید، در صورت باز بردن 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 ضدعفونی کنید.
 2. تلفن همراه خود، دسته کلید، سوییچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضدعفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هر دو ی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضدعفونی کنید)
 3. لباس های بیرون خود را در بیاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
 4. مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.
 5. در این مرحله می توانید لباس منزل خود را بپوشید.
- اکنون محیط خانه شما امن می باشد و به شرط دست زدن به صورتتان، می توانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.
6. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.



۷. تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هر روز با اسپری تمیزکننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رویزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها)

هنگام خروج از منزل

۱. موارد ذیل را هنگام خروج از منزل کنترل کنید.

آیا الزاما بایستی از خانه بخارج شوم؟

آیا محلول الکلی ۷۰ درصد با خودم برداشته‌ام؟

آیا با خودم دستکش به همراه دارم؟

آیا ماسک در صورت ضرورت به همراه دارم؟

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

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

۴. چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و نا شده داشته باشید.

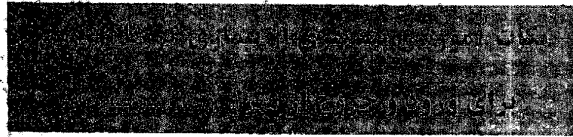
آسانسور

۱. هرگز دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید.

۱ دکمه های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد و یا پالانتر یا یاهیبوکلریت

۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفوسی گردد و دکمه های آسانسور را مستقیما لمس

نکنید.



۲. سعی کنید در آسانسور به تعداد زیاد سوار نگردید و فاصله یک متر را رعایت کنید.
۳. اگر طبقات پایتتر هستید که بنظرتان می توانید بدون آسانسور تردد کنید، از آسانسور استفاده نکنید.
۴. اگر محلول ضد عفونی نداشتید می توانید یک بسته دستمال کاغذی در کنار پازل دکمه ها بچسبانید و در کنار آن بر روی کاغذ بنویسید که برای فشار دادن دکمه های آسانسور و سبز باز و بسته کردن آسانسور از دستمال کاغذی استفاده نماید.
۵. یک سطل زباله درپوش دار نیز در داخل آسانسور بگذارید که پس از استفاده دستمال کاغذی را در آن بیندازند.
۶. یک نفر مسئول باشد که هر روز وجود دستمال کاغذی را کنترل و تخلیه سطل زباله را داوطلبانه به عهده بگیرد.

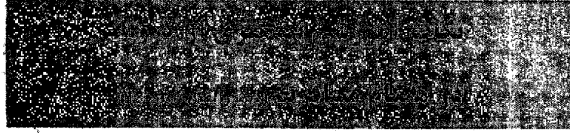
اتومبیل شخصی

۲. حتی الامکان از دستکش استفاده کرده و پس از پیاده شدن دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با بیرون بوده است ، تماس پیدا نکند.
۳. هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.
۴. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود فرمان، دنده و ترمز دستی با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی گردد.
۵. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود آینه جلو راننده را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی نمایید.
۶. از عدم آلوده بودن محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود اطمینان حاصل نمایید.
۷. سرریج خودرو خود را پس از حضور در خانه با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.



نکاتی که در هنگام مسافرت باید رعایت کرد:

۱. به عنوان یک کلیه اصل مسافرت‌های خود را لغو نمایید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً مسافرت نکنید.
۳. در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس حتماً با پزشک و/یا مراکز بهداشتی و یا اورژانس تماس گرفته و ایسان را، در جریان مسافرت قبلی خود بگذارید.
۴. از تماس مستقیم با افراد دارای تب و سرفه خودداری کنید.
۵. مکرراً دستهای خود را با محلول‌های ضدعفونی کننده یا الکل ۷۰ درصد شستشو دهید.
۶. از لمس چشم و بینی و دهان خود، جداً خودداری کنید.
۷. حتماً همراه خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
۸. در صورت سرفه و عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و در یک نایلون پلاستیکی و یا محفظه درب دار ببندارید.
۹. اگر ناگهانی سرفه برایتان پیش آمد و دستمال کاغذی در دست نداشتید، بلافاصله آرنج خودتان را تا کنید و در فاصله بین بازو و ساعد دست خود عطسه کنید.
۱۰. در صورت استفاده از ماسک اطمینان داشته باشید که دهان و بینی شما را بپوشاند.
۱۱. بلافاصله بعد از هر سرفه ماسک خود را درآورده و در یک پوشش پلاستیکی قرار داده و بیستای خود را بشویید.
۱۲. در حین سفر و داشتن علائم تب و سرفه حتماً خدمه هواپیما یا اتوبوس را مطلع کنید.
۱۳. در طول مسافرت حتماً از غذا های پخته استفاده کنید.
۱۴. در طول مسافرت از تماس نزدیک با حیوانات خودداری کنید.
۱۵. در حین مسافرت از لمس میله های اتوبوس و صندلی ها چه در اتوبوس و چه در هواپیما خود داری کنید.



۱۶. حتی الامکان از پذیرایی های هواپیما و اتوبوس استفاده نکنید.
۱۷. برای خود بطری آب اختصاصی در یک کیف داشته باشید.
۱۸. استفاده از سیگار خود یک عامل آلوده کننده خواهد بود.
۱۹. حتما دستکش به دست کنید.
۲۰. کارت پرواز و بلیط اتوبوس می‌تواند آلوده به ویروس باشد.
۲۱. در طول مسافرت از دریافت پول خرد بجزداری و پیشنهاد دهید به صندوق تصدقات واریز گردد.
۲۲. مطلقاً به صورت نخود و بخصوص بینی، چشم و دهان خود در حین مسافرت دست نزنید.
۲۳. برای پرداخت وجه در طول سفر، از دریافت کننده وجه بخواهید اجازه دهد خودتان کارت را در دستگاه کارنخوان بکشید و ایشان نیز خودشان مبلغ و رمز کارت را وارد نماید.
۲۴. کارت عابر بانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی پیچید و سپس فبر عیبتان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضدعفونی نمایید و سپس در کیف نان قرار دهید.



نکاتی که در مراجعه به آرایشگاه باید رعایت گردد:

1. در شرایط همه گیری و شیوع بیماری کرونا از رفتن به اماکن عمومی مثل آرایشگاه بپا خودداری کنید.
2. در صورت رفتن به آرایشگاه، ماسک و دستکش و ژل الکلی به همراه داشته باشید.
3. با خود حوله شخصی بزرگ و قیطه آزاله استفاده کنید.
4. به هیچ وجه از حوله پای موجود در آرایشگاه استفاده نکنید.
5. از هدبند یا موبند شخصی خودتان در آرایشگاه استفاده کنید.
6. از پیش بد شخصی خودتان در آرایشگاه استفاده کنید.
7. حوله، هدبند و نظایر وسایل شخصی خودتان را داخل کیشه پلاستیک با درب کپسول قرار دهید.
8. بلافاصله بعد از برگشتن از آرایشگاه، حوله و سایر وسایل شخصی همراه خود را با آب گرم و صابون بشویید.
9. در زمان حضور در آرایشگاه حتماً ماسک بزرید.
10. از آرایشگر خود بخواهید حتماً ماسک روی دهان و بینی خود داشته باشد.
11. در داخل آرایشگاه از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.
12. هرگز دست خود را به صورتتان نزنید.
13. قبل از ورود به آرایشگاه، یا بلافاصله بعد از ورود، دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با مواد ضد عفونی کننده ی الکل دار تمیز کنید.
14. اگر حضورتان در آرایشگاه طولانی شد، حداقل هر نیم ساعت یکبار دستانتان را با آب و صابون بشویید یا با مواد ضد عفونی کننده ی الکل دار تمیز کنید.
15. در صورت در انتظار بستن در صورت داشتن خودرو، در خودرو خود منتظر نوبت خویش باشید.



۱۶. محترمانه از آرایشگر خود خواهش کنید قبل از شروع کار شما، دستانش را با آب و صابون بشوید یا با مواد ضدعفونی کننده ی الکل دار تمیز کند.
۱۷. محترمانه از آرایشگر خود خواهش کنید بعد از پایان کار شما، دستانش را با آب و صابون بشوید. یا با مواد ضدعفونی کننده ی الکل دار تمیز کند.
۱۸. در طول مدت حضور در آرایشگاه، فاصله حداقل یک متری را از سایر افراد حفظ کنید.
۱۹. از دست زدن به سطوح مختلف (صندلی، میز، پیشخوان، دیوار، دستگیره چاقو و ...) خودداری کنید.
۲۰. در صورت استفاده از آلبوم های عروس، مدل مو، رنگ مو، مجله این در آرایشگاه، حتما از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و بعد از اتمام کار، دستکش را داخل سطل زباله درب دار بیندازید.
۲۱. در صورت استفاده از آسانسور، درب و دگمه های آسانسور را مستقیما با دست لمس نکنید.
۲۲. حوله و وسایل شخصی خود را بر روی سطوح آرایشگاه قرار ندهید.
۲۳. ترجیحا از مویچین «قیچی» شانه و برس شخصی خودتان استفاده کنید. در غیر اینصورت از آرایشگران بخواهید قبل از شروع کارش آنها را در حضور شما با مواد الکل ضدعفونی نماید.
۲۴. زمان حضورتان در آرایشگاه را به حداقل ممکن برسانید.
۲۵. از هرگونه کاشت ناخن، مژه و ... در این مدت خودداری کنید.
۲۶. از هر گونه تزریق در آرایشگاه خودداری کنید.
۲۷. در صورت عطسه و سرفه جلوی دهان خود را با دستمال کاغذی بگیرید و یا داخل آرنج خود عطسه و سرفه کنید.
۲۸. دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید را تا کرده و داخل کیسه ای که به همراه دارید گذاشته، درب آن را گره بزنید و درون کیسه زباله درب دار بیندازید.
۲۹. از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.
۳۰. سعی کنید تا پایان دوره همه گیری بیماری کرونا از رفتن به آرایشگاه خودداری کنید و آن را به زمان دیگری موکول نمایید.



نکاتی که در تاکسی و اتوبوس های داخل شهری باید رعایت کرد:

۱. تا حد امکان از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۳. در ساعت های پر تردد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۴. تا حد امکان از دستکش لاتکس استفاده کنید.
۵. هرگز صورت خود و به خصوص چشم ها، بینی و صورت خود را لمس نکنید.
۶. فاصله یک متری خود خود را با شهروندان دیگر حتماً رعایت نمایید.
۷. از تماس دست بیرونی با سطوح پر تماس خودداری نمایید.
۸. در صورت عطسه و سرفه از ماسک و دستمال کاغذی استفاده نمایید.
۹. تا حد امکان از ماسک استفاده کنید.



وزارت بهداشت
و درمانی سلامت ایران

نکاتی که کارکنان بانک ها باید رعایت کنند.

1. در صورت داشتن هر یک از علائم سرفه و تب و آبریزش بینی و غیره در منزل بمانید و به پزشک مراجعه نمایید.
2. در صورت داشتن بیماری های زمینه ای مانند دیابت، بیماری های ریوی و مصرف پلازیمای سرگوب کنند. سیستم ایمنی شخصی گرفته و در منزل بمانید.
3. قبل از خروج از منزل یک بار دست های خود را با آب و صابون یا مواد ضدعفونی دیگر شستشو دهید.
4. وسایل شخصی غیر ضروری مانند کیف و گوشی و انگشتر و تسبیح و سرسره ها و خودکارهای اضافی و دست کلیدهای اضافی و غیره را با خود به بانک نبرید.
5. اطمینان داشته باشید که محلول ضدعفونی کننده حاوی الکل ۷۰ درصد ۳۰ درصد الکل و ماسک به همراه داشته باشید.
6. از سیستم ثبت انگشت برای حضور و غیاب استفاده نکنید. این کار می تواند توسط یک نفر متصدی برای همه در دفتری انجام و ثبت شود.
7. به محض ورود به بانک لباس یا هرگونه وسیله اضافی خود را در فضایی دور از محیط عمومی بانک که قبلاً ضدعفونی شده است بدون اینکه با وسایل دیگر همکاران مخلوط شود قرار دهید. یا در اتومبیل خود بگذارید.
8. پس از پایان کار محیط اختصاصی مذکور برای روز بعد حتماً ضدعفونی شود.
9. حتماً در طول مدت حضور در بانک از ماسک و دستکش لاکتس استفاده کنید و از دست زدن به ماسک به شدت خودداری نمایید.
10. سعی کرده کلیه عملیات بانکی توسط یک نفر انجام گیرد.
11. در همه حال فاصله یک و نیم متری از دیگران را رعایت کنید.



وزارت بهداشت
و درمانی سلامت ایران

12. در ورودی بانک ضدعفونی کردن دستان برای کارکنان و مشتریان حتماً انجام گیرد.
13. در کنار هر گیشه بانکی یک محلول ضدعفونی کننده نصب گردد.
14. قبل و بعد از هر اقدام بانکی دست های خود را ضدعفونی نمایید. (حتی در صورت داشتن دستکش)
15. تا حد امکان در محیط بانک از بیوردن صبحانه و نهار خودداری کرده و ترجیحاً در منزل صبحانه کامل بخورید.
16. از وسایل یک بار مصرف پلاستیکی خوردنی و نوشیدنی استفاده شود.
17. از ضد عفونی کردن مکرر آبدارخانه بانک اطمینان حاصل کنید.
18. متصدی آبدارخانه ضمن استفاده از ماسک و دستکش باید کلیه موارد مخالفت نمود و کارکنان از آلودگی به ویروس کرونا را آموزش ببیند.
19. تمام فرم های بانکی از محیط در دسترس عموم جمع آوری شود و بسته به نیاز متصدی بانکی خود فرم های مربوطه را تکمیل کنند.
20. مشتریان برای هرگونه آفتاب یا اثر انگشت باید با مواد ضدعفونی کننده دست های خود را ضدعفونی