



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان سمنان
کتابخانه مرکزی دانشگاه

کرونا در کمین است... در خانه بمانیم...



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا و بروس برای مراقبت از خود

- ۱- به جز مواقع ضروری از خانه خارج نشوید.
- ۲- از دست دادن و بوسیدن دیگران پرهیز کنید.
- ۳- تحت هیچ شرایطی دست خود را به چشم، دهان و بینی خود نزنید.
- ۴- دست های خود را به صورت مرتب هر یک ساعت یکبار با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و یا با مواد ضد عفونی کننده با الکل ۷۰ درصد بشویید.
- ۵- فاصله ۱/۵ متری با دیگران را رعایت کنید، خصوصاً افرادی که نشانه های مریضی از جمله سرفه یا تب دارند.
- ۶- تلفن همراه خود را در خارج از خانه (مگر در شرایط اضطراری) از جیب خود خارج نکنید.
- ۷- همیشه با خود دستکش یکبار مصرف همراه داشته باشید.
- ۸- تا حد امکان از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.
- ۹- از دست زدن به داخل دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده اید خودداری کنید.
- ۱۰- از برگزاری جشن ها و مهمانی ها خودداری کنید.