



بیرون
و نوروز



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان مدیریت بیماری‌های کرونا



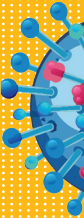
کرونا
و نوروز



کرونا و نوروز

پیشگفتار

فرا رسیدن سال جدید و عید نوروز را به شما تبریک می گوئیم. نوروز از باستانی ترین مراسم ایرانیان است که همه مردم برای آن ارزش و اهمیت ویژه ای قایل هستند و آداب و رسومی برای آن دارند. نوروز امسال یک میهمان ناخوانده و اجباری داریم. این میهمان ویروس کرونا است. چاره ای نداریم غیر اینکه در تمام طول نوروز او را فراموش نکنیم و فکر کنیم که باید چه کارهایی را انجام دهیم تا او نتواند به ما نزدیک شود و اگر نزدیک شد، نتواند به ما آسیبی برساند. این کارها دشوار نیست، ولی کمی صبر و حوصله و دقت می خواهد. امیدوارم که شما این اصول را با دقت بخوانید و خواهش می کنم که همه آن ها را با دقت رعایت کنید. امیدوارم که در طول نوروز از این بیماری در امان بمانید و سال جدید را با آغازی خوش شروع کنید.





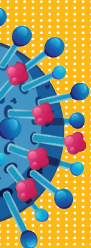
کرونا و نوروز



کرونا، نوروز و رعایت اصول کلی بهداشتی

انسان توانایی قابل توجهی برای انطباق با شرایط جدید دارد. هر کدام از ما در زندگی روزمره خود رفتار خاصی را داریم و معمولاً از آن پیروی می‌کنیم. روبرو شدن با برخی پدیده‌ها ممکن است باعث شود که در رفتار خود تغییر ایجاد کرده و خود را با شرایط جدید انطباق دهیم. کرونا یکی از این پدیده‌ها و شرایط است که باید رفتار خود را برای پیشگیری از آن تغییر دهیم. پس برای پیشگیری از انتقال کرونا در طول نوروز:

- روزی چندین بار دست‌های خود را با آب و صابون یا ضد عفونی کننده الکلی، حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.
- هرگز به چشم، بینی و دهان خود دست نزنید.
- حتماً به همراه خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
- در صورت سرفه و عطسه با دستمال کاغذی جلوی بینی و دهان خود را بپوشانید و سپس آن را در سطل درپوش‌دار یا نایلون پلاستیکی بیندازید.
- در صورت سرفه و یا عطسه و نداشتن دستمال کاغذی، از آستین ناحیه آرنج استفاده کنید.
- بلافاصله بعد از هر سرفه و عطسه ماسک خود را درآورده و در یک پوشش پلاستیکی قرار داده و دستان خود را بشویید.
- از دست دادن و روبوسی پرهیز کنید.
- از خانه خارج نشوید و فعالیت‌های خارج از منزل را تا حد امکان محدود کنید
- از حضور در مکان‌های عمومی و شلوغ (مانند مراکز خرید، رستوران‌ها و ...) پرهیز کنید.





کرونا و نوروز



- از خرید هرگونه مواد غذایی از دستفروش ها خودداری کنید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و به روش درست از ماسک استفاده کنید.
- در صورت شدید شدن علائم به مراکز منتخب مراجعه کنید.
- در دوره اپیدمی کرونا میز، صندلی، رایانه و سایر وسایل اداری خود را با دستمال نظافت شخصی و یا دستمال یک بار مصرف ضدعفونی کنید.
- نگذارید کودکان از لوازم ورزشی و وسایل بازی پارکها و فضاهای عمومی استفاده کنند.
- دستگیره درب ورودی منزل، کلید و پریزهای راهرو و راه پله و سایر سطوحی که در معرض تماس مشترک ساکنین می باشد مرتباً گندزدایی شود.

- برای پرداختها از کارت استفاده کنید.
- سعی کنید کارت عابر بانک را پس از هر استفاده ضدعفونی نموده و سپس در کیف خود قرار دهید.

دستها از اصلی ترین عامل انتقال ویروس هستند. تماس دست ها با سطوح باعث می شود که ویروس به دست منتقل شده و سپس با تماس با چشم، دهان و بینی، ویروس وارد ترشحات فرد شده و او را در معرض بیماری قرار می دهد. شستن دست یک فرآیند بسیار ساده و بسیار موثر در پیشگیری از انتقال ویروس است. مهم ترین مساله این است که دست ها باید در طول روز به دفعات شسته شوند. در واقع لازم است پس از هر





کرونا و نوروز

تماس دست با سطوح، آن ها را شست. دستها باید با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:



بین انگشتان را در
قسمت پشت دست
بشوید



دو کف دستها را
با هم بشوید



ابتدا دستها را خیس
کرده و بعد آن ها را
صابونی کنید



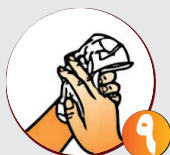
شست دست را
جداگانه و دقیق
بشوید



نوک انگشتان را درهم
گره کرده و به خوبی
بشوید



بین انگشتان
را از روبهرو بشوید



دست را با دستمال
خشک کنید



دور مچ معمولاً
فراموش می شود! در
آخر حتماً شسته شود



خطوط کف دست را با
نوک انگشتان بشوید



و با همان دستمال شیر
آب را ببندید و دستمال را
در سطل زباله بیاندازید



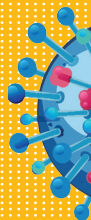


کرونا، نوروز و خودروی شخصی

- همواره در خودرو محلول ضدعفونی دست، ژل ضدعفونی کننده، ماسک و دستکش داشته باشید.
- پیش از سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها را با الکل و محلول گندزدا ضد عفونی کنید.
- هنگام سوار شدن به اتومبیل خود، فرمان، دنده، ترمز دستی و همه سطوح درونی را با الکل و محلول گندزدا، ضدعفونی کنید.
- پیش از آغاز رانندگی آینه جلو را با الکل و یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضدعفونی نمایید.
- از عدم آلوده بودن محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود اطمینان حاصل نمایید.
- سویچ خودرو خود را پس از حضور درخانه با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.



کرونا و نوروز

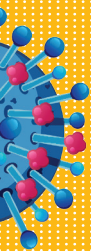




کرونا و نوروز

کرونا، نوروز، غذا و رستوران

- در طول نوروز حتماً از غذا های کاملاً پخته شده استفاده کنید.
- در طول نوروز استفاده از همه گروه های غذایی را فراموش نکنید.
- از مصرف غذاهای سریع (Fast food) ها خودداری کنید.
- از غذا خوردن در مکان های پر تجمع و شلوغ پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای با نام خانگی پرهیز کنید.
- در صورت نیاز به استفاده از رستوران، می توانید با سوال و جواب و راهنمایی رستوران های مناسب را بشناسید.
- در صورت استفاده از رستوران، دقت کنید که رستوران دارای مجوز فعالیت باشد
- ساعت هایی به رستوران بروید که با شلوغی زیاد روبرو نشوید.
- از سلامت کارکنان رستوران و کافی شاپ مطمئن شوید که حداقل علایم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نداشته باشند.
- بعد از ورود به رستوران حتماً دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- بعد از سفارش غذا و پیش از نشستن روی صندلی، دوباره دست های خود را بشوید
- هنگام نشستن، صندلی را با دستمال کاغذی جابجا کنید.
- از رستوران سفره یک بار مصرف استفاده نشده درخواست کنید یا آن را با خود داشته باشید و روی میز خود پهن کنید.
- در رستوران ها حتماً از قاشق، چنگال و لیوان شخصی خود که با دقت آن ها را می شوید استفاده کنید.
- از قاشق، چنگال، لیوان و بشقاب یکبار مصرف بسته بندی شده استفاده کنید.
- در صورت نبود وسایل یکبار مصرف بسته بندی شده و وسایل شخصی، وسایل موجود مانند قاشق، چنگال، لیوان ... را بشوید.
- غذاهایی را که نیازمند تهیه مستقیم با دست و بدون نیاز به پخت با حرارت اجاق گاز است سفارش ندهید.
- مواد غذایی خام بدون بسته بندی صنعتی مانند سالاد را درخواست نکنید.
- غذاهایی مانند سوپ و آش که داغ به سر میز آورده می شوند و امکان تماس دست با آن نیست سفارش دهید.
- سعی شود حتماً از نان های بسته بندی شده یک نفره استفاده کنید.
- برای پرداخت هزینه از کارت استفاده و بلافاصله پس از پرداخت دست و کارت خود را ضدعفونی کنید.





کرونا، نوروز و عیدی دادن

دادن عیدی از سنت های قدیمی و پسندیده ایرانیان است. می توان ضمن حفظ این سنت به گونه ای رفتار کرد که حداقل مشکلات سلامت را به دنبال داشته باشد. نکات زیر می تواند به این امر کمک کند:

- از دادن عیدی به شکل اسکناس پرهیز کنید.
- سعی کنید عیدی خود را به صورت کارت هدیه که قابل ضدعفونی کردن است بدهید.
- می توانید عیدی را به شکل الکترونیکی پرداخت کنید.

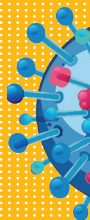


کرونا، نوروز و عید دیدنی

دید و بازدید عید از پسندیده ترین سنت ایرانیان است، ولی بیمار شدن یا بیمار کردن دیگران به دنبال دید و بازدید می تواند سبب ایجاد یک خاطره ناخوشایند و یا خدای ناکرده آسیب به سلامت دیگران شود. اگرچه سالمندان بسیار محترم بوده و اولویت دید و بازدید هستند، ضمن تبریک تلفنی عید، به آن ها بگویید که برای سلامت آن ها از دید و بازدید پرهیز می کنید. تا جایی که می توانید در نوروز به دید و بازدید نروید و برای دید و بازدید از شبکه های اجتماعی و تلفن تصویری استفاده کنید. اگر ناگزیر از رفتن به دید و بازدید شدید یا برای دید و بازدید به خانه شما آمدند، سعی کنید که نکات زیر را رعایت کنید:

- دغدغه سلامت عمومی خانواده میزبان و میهمان های خود را داشته باشید.
- با کفش وارد خانه میزبان نشوید.
- لباس هایی را که از تن در می آورید با خود به درون خانه نبرید.
- از دست دادن و دیده بوسی پرهیز کنید.
- فاصله ۱-۲ متر را از هم دیگر رعایت کنید.

کرونا و نوروز





کرونا و نوروز

- با خود مواد ضدعفونی کننده به همراه داشته باشید.
- دست‌های خود را در آغاز ورود بشویید.
- سعی کنید که مدت دید و بازدید را به حداقل کاهش دهید و از ماندن برای ناهار یا شام پرهیز کنید
- اگر ناگزیر از ماندن برای صرف غذا شدید، فقط غذاهای کاملاً پخته، غذاهای داغ، غذاهایی که پس از پخته شدن احتمال تماس با دست ندارند، نان های بسته بندی شده ... را بخورید.
- در هر صورت، پس از خارج شدن از خانه میزبان، دست های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.
- بسیار دوستانه و محترمانه به میهمانان پیشنهاد کنید که با توجه به اینکه تا رسیدن به خانه شما، احتمالاً سطوحی را لمس کرده‌اند، دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.
- قبل از آمدن و پس از رفتن میهمانان، سطح میزها، دسته‌های صندلی‌ها و ... را ضدعفونی کنید.
- ژل و مواد ضدعفونی کننده را در محل پذیرایی جلوی چشم میهمان ها بگذارید.
- سطل درپوش دار را برای استفاده احتمالی در اتاق پذیرایی جلوی چشم بگذارید.

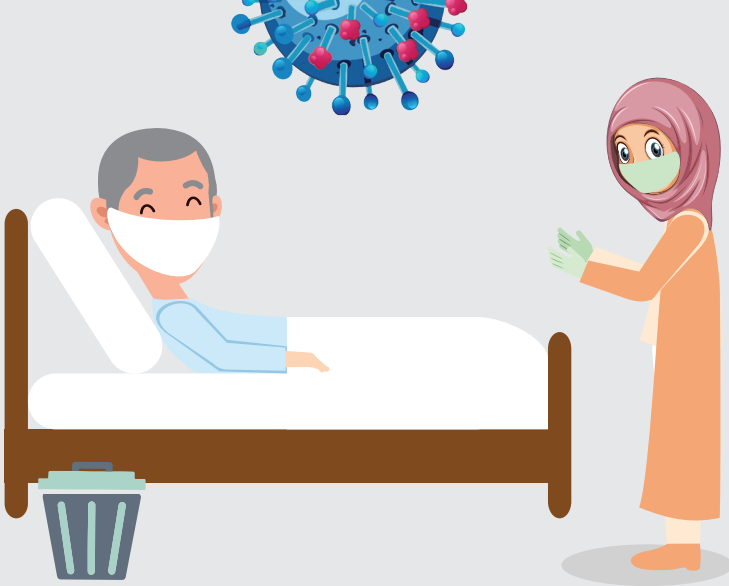


کرونا، نوروز و مراقبت از بیمار

- بیمار به جز مراقب خود نباید با سایر اعضای خانواده در ارتباط باشد.
- مادر شیرده استثنا بوده و با توجه به مزایای شیر مادر، او می تواند با رعایت اصول بهداشتی مانند استفاده از ماسک و شستن دست‌ها به کودک خود شیر بدهد.
- حتما بیمار را از رفتن به بیرون از خانه منع کنید.
- بیرون رفتن بیمار از خانه صرفاً به خاطر بیماری او پذیرفته است.
- نگذارید در تعطیلات عید کسی برای عید دیدنی پیش بیمار بیاید.



کرونا و نوروز



- نگذارید کسی به عیادت بیمار شما بیاید.
- سعی کنید که به عنوان مراقب بیمار، ضمن مراقبت از او، استرس‌های نابجا را از او دور نموده و به او آرامش بدهید.
- بیمار را به ارتباط مجازی تشویق کنید.
- بیمار را به عید دیدنی مجازی تشویق کنید.
- وسالی که را اختیار او قرار دهید (تلویزیون، رایانه، تبلت ...) که بتواند خود را سرگرم کند.
- جریان هوا در اتاق بیمار با استفاده از دستگاه تهویه یا باز کردن پنجره‌ها برقرار شود.
- یک فرد سالم مراقبت بیمار را به عهده بگیرد.
- مراقب بیمار نباید از گروه‌های پرخطر (بالای ۶۰ سال، دارای بیماری مزمن، زن باردار) باشد.
- مراقب بیمار هنگام مراقبت دهان و بینی خود را با ماسک بپوشاند.
- مراقب بیمار باید به دقت اصول شستن دست را رعایت کند.
- در صورت آلوده شدن ماسک مراقب با ترشحات بیمار، باید بلافاصله از یک ماسک جدید استفاده کرد.
- ماسک‌های استفاده شده بیمار، باید بطور بهداشتی دفع شوند.
- برای خشک کردن دست از دستمال کاغذی یا حوله اختصاصی خشک استفاده شود.
- بیمار باید به دقت اصول بهداشتی عطسه را رعایت کند.
- لوازم یک بار مصرف بیمار باید در اتاق او و در یک ظرف در دار نگهداری و با رعایت اصول بهداشتی دفع شوند.





کرونا و نوروز

- لوازم شخصی بیمار باید با دقت شسته شوند.
- لباس، حوله و ملحفه بیمار با ماشین لباسشویی در آب ۹۰-۶۰ درجه شسته شوند.
- به دلیل احتمال وجود ذرات ریز آلوده کننده، از تکاندن لباس، حوله و ملحفه بیمار خودداری شود.
- سطوح مورد استفاده بیمار و توالت و روشویی او باید روزانه با وایتکس یک درصد ضدعفونی شود.
- در صورت بروز علائم تب، سرفه و تنگی نفس در اعضای خانواده بیمار، باید به پزشک مراجعه کرد.



کرونا، نوروز و سفر

نوروز یکی از بهترین فرصت های مسافرت است. لازمه سفر رفتن، اطمینان از حفظ سلامتی در سفر است. نوروز امسال، با توجه به شیوع کرونا زمان خوبی برای مسافرت نیست. می توان مسافرت را کمی به تعویق انداخت و اطمینان داشت که در طول سال موقعیت مسافرت ایجاد خواهد شد. بنابراین:

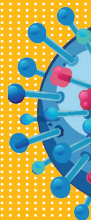
- سعی کنید تا می توانید به سفر نروید.
- در صورت داشتن تب و سرفه به هیچ وجه مسافرت نکنید.
- اگر ناگزیر به سفر شدید، سعی کنید از خودرو خود استفاده کنید.
- اگر ناگزیر از مسافرت با وسیله نقلیه عمومی شدید، سعی کنید حداقل فاصله یک متر را از دیگران با کارهایی مانند خرید بلیط دو صندلی اتوبوس ... حفظ کنید.





کرونا و نوروز

- در وسیله نقلیه عمومی از وسایل محافظت فردی مانند ماسک و دستکش استفاده کنید.
- هنگام مسافرت از لمس میله‌ها، سطوح و صندلی‌ها در اتوبوس، هواپیما و قطار خودداری کنید.
- حتی الامکان از پذیرایی‌های هواپیما، اتوبوس و قطار استفاده نکنید.
- از راننده بخواهید که در صورت نیاز به توقف، در محل‌های مورد تایید توقف کند.
- برای نماز خواندن در محل‌های بین راهی از مهر و سجاده شخصی خود استفاده کنید.
- از نشستن کنار افراد دارای تب و سرفه خودداری کنید.
- سعی کنید با باز کردن پنجره‌ها، هوا در خودرو، اتوبوس و قطار تهویه شود.
- در حین سفر و داشتن علائم تب و سرفه حتماً مهمانداران هواپیما، اتوبوس و یا قطار را آگاه کنید.
- اگر هنگام سفر علائمی مانند تب، سرفه و تنگی نفس داشتید با پزشک و یا مراکز خدمات جامع سلامت تماس گرفته و ضمن تشریح مشکلات خود، پزشک در جریان سفرهای قبلی خود بگذارید.
- در طول مسافرت از تماس با حیوانات خودداری کنید.
- برای خود بطری آب اختصاصی داشته باشید.
- کارت پرواز، بلیط اتوبوس و بلیط قطار می‌تواند آلوده به ویروس باشد. آن را در جیب خود بگذارید و دستان خود را با مواد ضدعفونی کننده تمیز کنید.





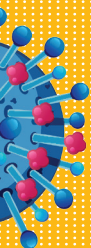
کرونا و نوروز



کرونا، نوروز و اقامت در هتل

اگر به مسافرت رفتید، حتما باید در محلی اقامت کنید که استانداردهای لازم را داشته باشد. چادر به هیچ وجه اقامتگاه خوبی نیست. برای اقامت خود یک هتل مناسب انتخاب کنید، اگرچه بهترین هتل ها نیز می توانند آلوده باشند. در هتلی که اقامت می کنید به نکات زیر توجه کنید:

- اتاق شما حتما دستشویی و حمام جدا داشته باشد.
- معمولا اندازه اتاق هتل استاندارد است. از گذاشتن تخت های اضافه در اتاق پرهیز کنید.
- پیش از استقرار در اتاق خود در هتل، همه سطوح را با مواد ضدعفونی تمیز کنید.
- از مدیریت هتل بخواهید که در اتاق ها به اندازه کافی صابون مایع، دستمال کاغذی و ژل ضدعفونی قرار دهد.
- برای همه افراد خانواده از ملحفه و روبالشی های خود استفاده کنید.
- در سرویس حمام و دستشویی و اتاق خود تهویه هوا را برقرار کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را ببندید.
- نماز را در اتاق خود بخوانید.
- تا می توانید از آسانسور استفاده نکنید.
- اگر اتاق شما در طبقات بالای هتل است و ناگزیر به استفاده از آسانسور هستید، سعی کنید دکمه ها را با انگشت لمس نکنید، بدن شما به سطوح آسانسور مالیده نشود و در آسانسور همه رو به در بایستید.
- دقت کنید که در فضاهای عمومی هتل تهویه و گردش هوای

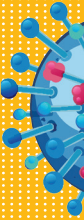




مناسب برقرار باشد

- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، درب‌ها، دستگیره درها، میز و صندلی، نرده پله‌ها، ... در هتل احتمال آلودگی دارند. از تماس مستقیم دست با آن‌ها پرهیز کنید.
- از آب‌خوری‌ها و آب سردکن‌ها استفاده نکنید.
- در ساعت‌هایی که در هتل هستید از بطری‌های بسته بندی آب‌های آشامیدنی استفاده کنید.
- دقت کنید که سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) هر روزه گندزدایی شوند.
- زمان تمیز کردن اتاق، از اتاق بیرون بروید.

کرونا و نوروز



نوروز امسال در خانه بمانید



تاشکست کرونا به سفر نرویم

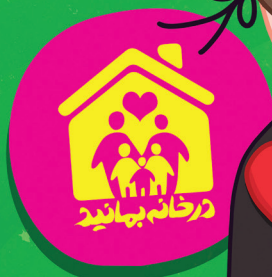


تاشکست کرونا در خانه بمانیم

نوروز امسال در خانه بمانید



اریاب خودم
دست هارو
شستی؟



تاشگست کرونا به سفر نرویم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی و موقیت روس کرنا (کویید ۱۹)

تاشگست کرونا در خانه بمانیم