

فاصله گذاری اجتماعی به زبان ساده

بایدها



حداقل ۱/۵ متر فاصله از دیگران را در هر شرایطی در محیط عمومی رعایت کنید



کالای مورد نیاز را از طریق تلفن یا اینترنت سفارش دهید



رعایت فاصله در مورد سالمندان و افراد دارای بیماری مزمن در داخل و بیرون از منزل الزامی است



در صورت ضرورت خرید از فروشگاهها سعی کنید این کار را در ساعات خلوت انجام دهید



اگر مجبور هستید از فضای آماده استفاده کنید، از فردی که غذا را آورده بخواهید غذا را پشت در قرار دهد



سعی کنید سوار تاکسی بدون مسافر شوید. عقب بنشینید و پنجره را باز کنید



در حین صحبت روبرو یا با رعایت فاصله، رو به پایین صحبت کنید تا ریز قطره ها مستقیماً به سمت فرد مقابل پرتاب نشود



در خانه ورزش های مناسب کششی و هوازی انجام دهید



اگر از قبل، نوبت ویزیت پزشک دارید آن را طلب پیشنهاد دهید

نبایدها



تا حد امکان به صورت روبرو صحبت نکنید



از وسایل مشترک استفاده نکنید



نگذارید احساس اینکه من که سالم هستم، شما را فریب دهد



از حضور در نقاط عمومی و پر ازدحام خودداری کنید



تا حد امکان از مسافرت غیر ضروری بپرهیزید



از دست دادن، در آغوش کشیدن و روبرویی خودداری کنید



تعداد افرادی که در آسانسور سوار می شوند باید محدود باشد. فاصله را در داخل آسانسور حفظ کنید. روبرویی هم فرار نکنید بلکه پشت به هم فرار بگیرید و صحبت نکنید

