



# نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

## در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴)

### نکاتی که باید برای فاصله گذاری اجتماعی رعایت کنیم.

#### فاصله گذاری اجتماعی

فاصله گذاری اجتماعی شامل اقداماتی است که برای کاهش تعاملات اجتماعی بین مردم انجام می گیرد. این اقدامات جهت متوقف کردن یا کاهش سرعت شیوع بیماری های عفونی قابل انتقال هنگام اپیدمی بیماریهای واگیر انجام میشوند. هدف از فاصله گذاری اجتماعی، کاهش احتمال تماس بین افراد دارای عفونت و سایر افراد سالم است تا انتقال بیماری، عوارض و مرگ و میر را به حداقل برساند. در حال حاضر رشد و انتشار بیماری کروناویروس در بیشتر کشورها رشد بالا و تصاعدی دارد. حفظ فاصله اجتماعی باعث می شود موقعیت های آلوده کننده کمتری پدید بیاید و امکان سرایت بیماری به حداقل برسد.

#### اصول کلی فاصله گذاری اجتماعی :

۱. حداقل ۱/۵ متر فاصله را در هر شرایط در محیط بیرون رعایت کنید.
۲. صحبت رو در رو را تا حد امکان کاهش دهید.
۳. در حین صحبت رودررو با رعایت فاصله، رو به پایین صحبت کنید تا ریزقطره ها مستقیماً به سمت فرد مقابل پرتاب نشود.
۴. تا حد امکان از وسایل مشترک استفاده نکنید.
۵. در راهرو ها و پیاده روها حداکثر فاصله را با دیگران داشته باشید.
۶. از حضور در مکان های پر ازدحام خودداری کنید.
۷. کارهای مربوط به خرید، بانکی و اداری را در ساعات شلوغ انجام ندهید.
۸. تا آنجا که ممکن است از خانه بیرون نروید.

#### رعایت فاصله گذاری اجتماعی در مکان های عمومی

۱. دفعات خروج خود از خانه را تا حد امکان محدود کنید و در خانه بمانید .
۲. اقلام مورد نیاز خود را تا حد امکان، از طریق تلفن سفارش دهید.
۳. در صورت اقدام به خرید از فروشگاه ها ، مغازه ها، نانوائی ها سعی کنید این کار را در غیر از ساعات پر ازدحام انجام دهید. حتی الامکان فاصله ۱/۵ تا ۲ متری خود را با دیگر مشتریان و صاحب مغازه همیشه حفظ کنید.
۴. اگر مدرسه فرزندانتان تعطیل شده است آن ها را به پارک یا مکان های تجمع نبرید. نگذارید احساس اینکه «من که سالم هستم» شما را فریب دهد.
۵. از دست دادن ، در آغوش کشیدن و روبوسی خودداری کنید.
۶. فاصله فیزیکی ۱/۵ تا ۲ متر با افراد را هنگام صحبت کردن با آن ها رعایت کنید.
۷. در زمان های خلوت بیرون بروید و از مکان های شلوغ دوری کنید.



# نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

## در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴)

۸. رعایت فاصله در مورد سالمندان و افراد دارای بیماری های مزمن چه در داخل منزل چه بیرون از منزل الزامی است.
۹. اگر بیماری در بیمارستان دارید از رفتن به ملاقات پرهیز کنید
۱۰. از شرکت در هرگونه مراسم و شرایط حضور تعداد زیاد مردم امتناع کنید.
۱۱. هرگونه مراسم ضروری بایستی با حداقل تعداد افراد و با رعایت فاصله حداقل ۱/۵ متر انجام گیرد.
۱۲. در خانه ورزش های مناسب کششی و هوازی انجام دهید و یا از کلاس های ورزشی آنلاین استفاده کنید.
۱۳. در صورتی که تمایل به ورزش کردن در خارج از منزل داشته باشید از مکان های پر ازدحام هنگام ورزش کردن و پیاده روی پرهیزید و همواره فاصله ۱/۵ تا ۲ متری را با دیگران رعایت کنید.
۱۴. ترجیحا از غذاهای آماده استفاده نکنید. اگر مجبور هستید غذای آماده مصرف کنید سفارش دهید و در درب منزل تحویل بگیرید. از فردی که غذا را آورده بخواهید همان پشت در غذا را بگذارد تا خطر ابتلا برای هردوی شما کاهش یابد.
۱۵. تعداد افرادی که در آسانسور سوار می شوند باید محدود باشد. فاصله را در داخل آسانسور حفظ کنید. رو در روی هم قرار نگیرید بلکه پشت به هم قرار بگیرید و صحبت نکنید.
۱۶. اگر از قبل، نوبت ویزیت پزشک یا دندانپزشک دارید از ایشان بخواهید که در صورت امکان قرار ویزیت به تعویق بیفتد.
۱۷. برای پرهیز از تماس نزدیک و طولانی مدت با دیگران، در زمان های خلوت از اتوبوس استفاده کنید.
۱۸. در داخل اتوبوس سعی کنید حتی الامکان فاصله مناسب را با دیگر مسافران حفظ کنید
۱۹. زمانی که می خواهید سوار تاکسی شوید سعی کنید سوار تاکسی بدون مسافر شوید. عقب بنشینید و پنجره را باز کنید.
۲۰. تا حد امکان از مسافرت های غیر ضروری پرهیزید.

### اگر نتوانستید کار را به زمان دیگری موکول کنید و مجبور شدید به سفر بروید:

۱. بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
۲. تا حد امکان از خودرو شخصی استفاده کنید.
۳. اگر می خواهید بنزین بنزید، ترجیحا بگذارید متصدی جایگاه، بنزین بزند.
۴. سعی کنید با خود غذای سرد یا گرم به همراه داشته باشید تا مجبور نباشید از رستوران های بین راهی غذا تهیه کنید.

### سفر با وسایل حمل و نقل عمومی

۱. وقتی برای سوار شدن به اتوبوس، قطار یا هواپیما به ترمینال، ایستگاه قطار یا فرودگاه می روید، در سالن انتظار فاصله خود را با بقیه حفظ کنید. حداقل باید ۱/۵ تا ۲ متر با بقیه فاصله داشته باشید.
۲. برای گرفتن بلیت یا چک کردن بلیت هواپیما مجبور هستید به باجه ها مراجعه کنید در این هنگام فاصله ۱/۵ تا ۲ متری را با دیگران و متصدی رعایت کنید.
۳. اتوبوس ها بایستی تعداد کمی بلیط بفروشند و با رعایت فاصله تعیین صندلی گردند.
۴. هواپیماها بایستی تعداد کمی بلیط بفروشند و با رعایت فاصله تعیین صندلی گردند.
۵. قطارها بایستی تعداد کمی بلیط بفروشند و با رعایت فاصله تعیین صندلی گردند.



# نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

## در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴)

### حفظ فاصله اجتماعی در منزل شامل موارد زیر است :

۱. از تجمع با دوستان و خویشان در داخل منزل خودداری کنید.
۲. دید و بازدیدها را به حداقل برسانید.
۳. در منازل، هیچ فعالیت خارج از فعالیت های روتین زندگی خانواده نباید انجام گیرد مانند تعمیرات یا کارهای ساختمانی، مگر اینکه موردی باشد که در صورت عدم اقدام، خطر مستقیمی را برای ایمنی خانوار داشته باشد. از قبیل لوله کشی اضطراری. در این موارد هم رعایت فاصله ۱/۵ تا ۲ متری و رعایت دستورالعمل های بهداشتی الزامی است.

### اگر شخصی در خانه شما بیمار است ، شما باید :

۱. در صورت امکان از شخص بیمار در یک اتاق جدا مراقبت کنید.
۲. تعداد مراقبت کنندگان را به حداقل برسانید.
۳. زمانی که در اتاق بیمار هستید ، ماسک بزنید و حداکثر فاصله را رعایت کنید. فرد بیمار نیز باید زمانی که افراد دیگر در اتاق هستند ماسک بزند.
۴. با دور نگه داشتن افراد در معرض خطر خانواده از فرد بیمار ، از آن ها محافظت کنید. افراد در معرض خطر شامل افراد بالای ۶۵ سال یا افراد دارای بیماری مزمن هستند.

### حفظ فاصله اجتماعی در محل کار

اگر می توانید ، دور کاری از خانه انجام دهید. اگر نمی توانید در خانه کار کنید و بیمار هستید ، نباید به محل کار خود بروید. شما باید در خانه بمانید و از دیگران دور باشید.

### موارد حفظ فاصله اجتماعی در محل کار شامل موارد زیر می باشند:

۱. از دست دادن با دیگران اجتناب کنید.
۲. از صحبت های غیر ضرور و غیر کاری امتناع کنید.
۳. جلسات غیر ضروری را لغو کنید.
۴. در صورت نیاز جلسات را از طریق کنفرانس ویدیویی یا تماس تلفنی برگزار کنید.
۵. همایش ها و سمینار ها را به تاریخ های دیرتر موکول کنید.
۶. در صورت امکان ، جلسات ضروری را از طریق اسکایپ برگزار کنید.
۷. غذای خود را به تنهایی و بر روی میز خود به جای سالن غذاخوری میل کنید.
۸. پنجره ها را باز کنید یا دستگاه تهویه هوا را بر روی تهویه بیشتر تنظیم کنید.
۹. از مسافرت های غیر ضروری کاری خودداری کنید.
۱۰. سعی کنید بیش از دو نفر در یک اتاق کار نکنید.
۱۱. هنگام برخورد و تعامل با همکاران، رعایت فاصله ۱/۵ تا ۲ متر الزامی می باشد.
۱۲. ماسک دستکش و محلول حاوی الکل ۷۰ درصد همیشه به همراه خود داشته باشید.



# نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

## در فاصله گذاری اجتماعی

(دستورالعمل شماره ۳۴)

### فاصله گذاری اجتماعی در مدرسه

اگر فرزند شما بیمار است ، نباید به مدرسه یا مهد کودک برود. شما باید وی را در خانه و دور از دیگران نگه دارید.

#### برای کاهش انتقال ویروس در مدارس:

۱. در مدرسه، فعالیت هایی را که منجر به تجمع دانش آموزان می شوند متوقف کنید.
۲. از ایجاد صف اجتناب کنید.
۳. برای تهویه بیشتر، پنجره های کلاس را باز کنید یا دستگاه تهویه را بر روی تهویه بیشتر تنظیم کنید.
۴. دانش آموزان را حتی الامکان با فاصله مناسب در کلاس از هم قرار دهید.
۵. به دانش آموزان تاکید کنید که از تماس نزدیک با هم پرهیز کنند و زنگ تفریح هم فاصله مناسب را از همدیگر رعایت کنند.
۶. در صورت داشتن اتومبیل شخصی، سعی کنید به جای سرویس خودتان فرزند خود را به مدرسه ببرید.
۷. ماسک، دستکش و محلول حاوی الکل ۷۰ درصد همیشه در کیف مدرسه دانش آموز وجود داشته باشد.

### فاصله اجتماعی و حفظ ارتباط با دیگران

شما حین این که فاصله اجتماعی را رعایت میکنید ، هنوز هم میتوانید ارتباط خود را با افرادی که دوستشان دارید حفظ کنید:

۱. از گفت و گوهای ویدیویی استفاده کنید.
۲. با افرادی که معمولا با آن ها در ارتباط بوده اید، تماس تلفنی برقرار کنید.
۳. از گروههای آنلاین برای تعامل استفاده کنید.
۴. با همسایه های خود با حفظ فاصله ۱/۵ تا ۲ متری گفت و گو کنید.

انجمن علمی آموزش بهداشت  
و ارتقای سلامت ایران