



راهنمای آموزشی فاصله گذاری اجتماعی برای عموم جامعه

در ایام قرنطینه با تبعیت شما از توصیه ها و نکات آموزشی پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا، خود، خانواده و جامعه را ایمن نمودید و با کمک شما توانستیم در قطع زنجیره انتقال و گسترش بیشتر بیماری کرونا موفق باشیم. از آنجائیکه با شروع ایام کاری بعد از دوران قرنطینه و وجود ویروس در افراد ناقل و جامعه نیاز است که با حفظ فاصله گذاری اجتماعی تداوم روند قطع زنجیره انتقال بیماری را ادامه دهیم.

فاصله گذاری اجتماعی:

فاصله گذاری اجتماعی به مجموعه تدابیر و اقداماتی اطلاق می شود که منجر به رعایت فاصله ایمن، کاهش تماس افراد و جلوگیری از انتقال بیماری میگردد.

با حضور در محیط های پر ازدحام و شلوغ (وسایل نقلیه عمومی از قبیل اتوبوس ها، مترو، ادارات و محیط کار و فروشگاه ها) نیاز است که رعایت فاصله اجتماعی به عنوان یک حس مسئولیت پذیری توسط افراد انجام شود.

در این راستا لازم است موارد زیر رعایت شود:

- کاهش مواجهه چهره به چهره افراد و در صورت نیاز استفاده از تلفن همراه، شبکه های اجتماعی برای برقراری ارتباط با دوستان و بستگان.

- تامین مایحتاج زندگی روزمره با استفاده از خدمات اینترنتی از فروشگاه ها. در صورت مقدور نبودن و حضور اجباری در فروشگاه نکات زیر بایستی مراعات گردد:
- از ماسک ساده و دستکش یکبار مصرف حتما استفاده نمایید و حفظ فاصله اجتماعی (حداقل ۲ متر) با سایر افراد را مراعات نمایید. در صورت شلوغ بودن فروشگاه، صبر کنید تا خلوت شود.
- در صورت مواجهه چهره به چهره افراد در داخل فروشگاه حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله ۲ متری و استفاده از ماسک و دستکش را مدنظر قرار دهید.
- ترجیحا یک نفر از اعضای خانواده خریدهای خود را به صورت کلی (تا حدامکان در کوتاه ترین زمان ممکن) انجام دهد. از لمس غیرضروری وسایل داخل فروشگاه و سطوح جدا خودداری و حداکثر فاصله ۲ متری و استفاده از ماسک و دستکش را مدنظر قرار دهید.
- تاکید می شود از کارت عابربانک برای پرداخت هزینه خرید استفاده شود. کارت را بکشید و برای ادامه سایر مراحل وارد نمودن هزینه و رمز کارت را به صاحب مغازه واگذار نمایید. کارت عابربانک را در داخل دستمال کاغذی گذاشته و در اسرع وقت آن را با مایع ظرف شویی شسته و یا با محلول الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
- شستن دست ها بعد از اتمام خرید با آب و صابون ویا استفاده از محلول های ضد عفونی کننده دست با پایه الکی ۷۰درصد
- تا حدامکان امورات بانکی خود را از طریق اپلیکشن های نصب شده بر روی موبایل خود انجام دهید.
- در صورت حضور یافتن در ادارات و یا مراکز شلوغ جهت انجام امورات شخصی (استفاده از ماسک ساده و دستکش و حفظ فاصله اجتماعی ۲ متر)، زمانی مراجعه نمایید که خلوت است (صبح اول وقت)
- در صورت مواجهه چهره به چهره افراد در داخل ادارات و یا مراکز، حداقل زمان ممکن و حداکثر فاصله ۲ متری و استفاده از ماسک و دستکش را مدنظر قرار دهید.
- از خودکار شخصی خود برای انجام امورات اداری استفاده نمایید و از لمس بی مورد وسایل و سطوح در ادارات و مراکز خودداری نمایید.

- از حضور در خیابان ها و مکان های پر ازدحام (مانند مکان های دست فروش، پاساژها و ...) تا حدامکان خودداری نماید و در صورت نیاز با حفظ رعایت فاصله اجتماعی (حداقل ۲ متر) و استفاده از دستکش و ماسک را مدنظر قرار دهید.
- در صورت نیاز و مراجعه به داروخانه، زمانی مراجعه نمایید که خلوت باشد، در غیر این صورت صبر نمایید تا خلوت شود و در صورت ورود به داروخانه نیز حفظ فاصله اجتماعی (حداقل ۲ متر) و استفاده از ماسک و دستکش را مدنظر قرار دهید.
- تا حدامکان پیاده به محل کار خود بروید و در صورت نیاز و استفاده از وسایل نقلیه عمومی، وسیله نقلیه ای را که دارای کمترین سرنشین (تاکسی حداقل دو سرنشین و اتوبوس نیز دارای کمترین سرنشین با حفظ رعایت فاصله اجتماعی و خودداری از لمس دستگیره ها و سطوح و همچنین استفاده از دستکش و ماسک و بازبودن شیشه های وسیله نقلیه ضروری است.
- در صورت مراجعه به مطب و درمانگاه ها، از سیستم نوبت دهی آنلاین و یا تماس تلفنی تعیین نوبت نمایید و در صورت مراجعه نیز حفظ فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک و دستکش را مدنظر قرار دهید. سعی کنید در موعد و وقت تعیین شده مراجعه نمایید و از حضور پیش از موقع و تجمع بی مورد خودداری نمایید.
- در صورت نیاز و مراجعه به مکان های عمومی از قبیل نانوایی، فروشگاهها، سوپرمارکت ها، مکانیکی، پمپ بنزین ها و سایر مکان های دیگر، کلیه اقداماتی که نیاز به پرداخت وجه نقد دارد را با استفاده از کارت خوان انجام دهید، حفظ رعایت فاصله اجتماعی (حداقل ۲ متر) و استفاده از دستکش و ماسک و خودداری از لمس بی مورد سطوح و وسایل را مدنظر قرار دهید.
- در صورت نیاز و تمایل به پیاده روی، مکانی را انتخاب نمایید که خلوت باشد و حفظ فاصله اجتماعی و خودداری از لمس سطوح، وسایل و اجسام را مدنظر قرار دهید.
- در صورت وجود بیماری زمینه ای و نیاز به ویزیت مجدد پزشک و تداوم روند درمانی، قبل از مراجعه به مطب، درمانگاه، کلینیک و یا بیمارستان با پزشکتان مشورت نمایید و در صورت صلاحدید پزشکتان به مکان های نام برده با رعایت حفظ فاصله اجتماعی، ماسک و دستکش و هماهنگی قبلی مراجعه نمایید.