



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

نکاتی که باید برای ورود و خروج از منزل رعایت گردد.

هنگام ورود و خروج از منزل

اقدامات زیر در هنگام بازگشت به خانه بسیار بسیار حیاتی می باشد و باید گام به گام و با دقت رعایت شود:

۱. بعد از ورود به خانه بدون دست زدن به هیچ چیز و بدون برخورد یا نشستن در جایی، مستقیماً به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید. (در دستشویی را از قبل باز بگذارید، در صورت باز نبودن در، با دستمال کاغذی درب را باز کنید و سریعاً دستمال را به سطل آشغال در بسته بیندازید و بعد از پایان کار، دستگیره دستشویی را ضدعفونی کنید).
 ۲. تلفن همراه خود، دسته کلید، سویچ اتومبیل، کیف پول و دیگر وسایل همراه خود را ابتدا با دستمال مرطوب آغشته به الکل ۷۰ درصد به طور کامل ضدعفونی کرده و روی دستمال کاغذی خشک دیگری بگذارید. (در صورت استفاده از قاب محافظ، قاب محافظ را خارج کرده و هردوی گوشی و قاب محافظ را به طور کامل ضدعفونی کنید).
 ۳. لباس های بیرون خود را دریاورید و در مکانی به دور از لباسهای منزل و دیگر وسایل خانه آویزان کنید.
 ۴. مجدد به دستشویی رفته و دست خود را به طور کامل بشویید.
 ۵. در این مرحله می توانید لباس منزل خود را بپوشید.
- اکنون محیط خانه شما امن می باشد و به شرط دست زدن به صورتتان، می توانید از گوشی همراه خود استفاده کنید.
۶. دست خود را قبل، در حین و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

۷. تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هر روز با اسپری تمیزکننده بشویید. (از جمله: پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفنها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها)

هنگام خروج از منزل

۱. موارد ذیل را هنگام خروج از منزل کنترل کنید.

آیا الزاما بایستی از خانه خارج شوم؟

آیا محلول الکلی ۷۰ درصد با خودم برداشته‌ام؟

آیا با خودم دستکش به همراه دارم؟

آیا ماسک در صورت ضرورت به همراه دارم؟

۲. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه از خانه خارج نشوید.

۳. در صورت داشتن نشانه‌های تب و سرفه و ضرورت خروج از خانه حتما ماسک بزنید

۴. چندین عدد دستمال کاغذی تمیز و تا شده داشته باشید.

آسانسور

۱. هرگز دکمه آسانسور را با انگشتان و دست خود لمس نکنید.

۱. دکمه‌های آسانسور آپارتمان روزی چندین بار با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت

۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی گردد و دکمه‌های آسانسور را مستقیما لمس

نکنید.



نکات آموزشی پیشگیری از بیماری کرونا ویروس

برای ورود و خروج از منزل (دستورالعمل شماره ۱۲)

۲. سعی کنید در آسانسور به تعداد زیاد سوار نگردید و فاصله یک متر را رعایت کنید.
۳. اگر طبقات پایتتر هستید که بنظرتان می توانید بدون آسانسور تردد کنید، از آسانسور استفاده نکنید.
۴. اگر محلول ضد عفونی نداشتید می توانید یک بسته دستمال کاغذی در کنار پانل دکمه ها بچسبانید و در کنار آن بر روی کاغذ بنویسید که برای فشار دادن دکمه های آسانسور و نیز باز و بسته کردن در آسانسور از دستمال کاغذی استفاده نماید.
۵. یک سطل زباله درپوش دار نیز در داخل آسانسور بگذارید که پس از استفاده دستمال کاغذی را در آن بیاندازند.
۶. یک نفر مسول باشد که هر روز وجود دستمال کاغذی را کنترل و تخلیه سطل زباله را داوطلبانه به عهده بگیرد.

اتومبیل شخصی

۲. حتی الامکان از دستکش استفاده کرده و پس از پیاده شدن دستکش را طوری از دستتان خارج کنید که هیچ جای بدنتان با قسمت رویی دستکش که در تماس با بیرون بوده است ، تماس پیدا نکند.
۳. هنگام سوار شدن به اتومبیل دستگیره ها را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی کنید.
۴. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود فرمان، دنده و ترمز دستی با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی گردد.
۵. هنگام سوار شدن به اتومبیل خود آینه جلو راننده را با الکل ۷۰ درصد و یا بالاتر یا یا هیپوکلریت ۵ درصد (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) ضد عفونی نمایید.
۶. از عدم آلوده بون محل گذاشتن کیف پول، گوشی و عینک خود اطمینان حاصل نمایید.
۷. سویچ خودرو خود را پس از حضور در خانه با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی کنید.