



برای محافظت در مقابل بیماری های مسری باید همیشه موارد زیر در امور بهداشتی رعایت شوند

شست و شوی دستها



دستها را بطور منظم با صابون حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید بطور مثال پس از سرفه یا عطسه، پس از خروج از وسایل نقلیه عمومی، قبل از صرف غذا، پس از رفتن به توالت، استفاده از ضد عفونی کننده ها در مواردی که شستن دست ها مقدور نیست و یا تماس با مایعات بدن بوده توصیه می شود. به نکات اشاره شده در مورد شستن دستها و استفاده از مواد ضد عفونی کننده توجه داشته باشید.

سرفه و یا عطسه



در صورت سرفه یا عطسه کردن به این نکات بهداشتی توجه کنید در صورت سرفه یا عطسه کردن از دستمال استفاده کنید و یا آرنج خود را جلوی دهان یا بینی بگیرید. و از افراد دیگر حداکثر فاصله بگیرید و حتی المقدور روی خود برگردانید. دستمال کاغذی های یک بار مصرف را فوراً داخل سطل آشغال بیاندازید.

ورود هوای تازه



حدوداً هر ۲۰ دقیقه یکبار پنجرهها را باز کنید برای اطمینان از کیفیت هوای محیط داخل و پایین آمدن شانس ابتلا به بیماری های مسری تعویض هوای محیط بطور مرتب کاملاً الزامی میباشد. کیفیت بالای هوا نقش مهمی در بازدهی ذهنی و همین طور در جلوگیری از بوهای نامطبوع و نامشخص دارد.

هر چقدر اختلاف دمای هوای بیرون و درون محیط بالاتر باشد تاثیر بیشتری در سرعت تعویض هوا خواهد داشت. در زمستان باز گذاشتن بین ۳ تا ۵ دقیقه تاثیر مهمی در تعویض هوا داشته و در صورت گرم بودن هوا باید برای مدت طولانی تری پنجره ها را باز نگه داشت تا هوا تعویض شود.

صورت ابتلا به بیماری



عدم حضور در کلاس درسی اشخاصی که به بیماری های مسری مبتلا هستند و یا علائم وجود یک بیماری مسری در آنها وجود دارد حق ورود به کلاس درسی و یا محیط داخل مدرسه را نخواهند داشت همچنین شرکت آنها در مراسم دیگر مدرسه ممنوع میباشد. **جزئیات این مطلب تذکرات بهداشتی به والدین و سرپرستان*.**



در صورت بالا بودن آمار اشخاص بیمار بدلیل ذرات مایعات بیمار کننده (بعنوان مثال سرما خوردگی یا گریپ ، ویا شیوع مجدد سارس کووید نوع ۲) توصیه می شود به موارد زیر داوطلبانه و بدون تذکر توجه کنید:

فاصله را حفظ کنید



فاصله گرفتن خطر ابتلا به بیماری را پایین می آورد توجه به فاصله گرفتن به میزان یک و نیم متر با بقیه افراد شانس ورود ذرات معلق آلوده را به بدن شما کاهش می دهد.

استفاده از ماسک



زدن ماسک شانس ابتلا به بیماری را پایین می آورد در محیط های عمومی و فضا های بسته و همچنین در هنگام استفاده از وسایل نقلیه ی عمومی زدن ماسک خطر ابتلا به بیماری را پایین می آورد. بخصوص در محیط های شلوغ و یا مدت طولانی تری که افراد نزدیک به یکدیگر بوده و قادر به رعایت فاصله ی یک و نیم متری نباشند

* مقرراتی که از طرف منطقه یا استان یا در کل کشور صادر می شوند (مانند مقررات راجع به کرونا) نسبت به نکات ذکر شده در این متن ارجحیت خواهند داشت