

ریسک های عمومی بهداشتی کارکنان و خانواده آنان

CORONA
Virus

پروتکل های
زمان پیک کرونا

پیشگیری از ابتلا به ویروس
کرونا تکمیلی شماره ۵

پروتکل ورود به محیط خانه

موبایل خود را حتما ضد عفونی کنید

برای ضد عفونی کردن و شستشوی منزل با مواد شوینده به پیوست
مراجعه کنید

در گفتگو و دریافت اخبار کرونا در منزل افراط نکنید و به فعالیت های
عادی همیشگی بپردازید

HSE

پروتکل خرید

حتی المقدور دفعات خرید را به یک بار در هفته و توسط یک نفر کاهش دهید

از فروشگاههای شلوغ خرید نکنید

از کارت اعتباری برای خرید استفاده کنید و آنرا پس از استفاده ضدعفونی کنید

HSE

پروتکل خرید

هنگام خرید از افرادی سرفه میکنند ، فاصله بگیرید

کیسه های پلاستیکی خرید را پس از ورود به منزل دور بریزید

برای خرید نان یک پارچه تمیز به همراه داشته باشید و از نانوا بخواهید
بوسیله ابزار نان ها را روی پارچه قرار دهد

HSE

پروتکل مواد غذایی

میوه و سبزیجات خام را حتما ضدعفونی کنید

از مصرف گوشت ، تخم مرغ نیم پخته پرهیز کنید

از رستوران ها و فست فودها و بیرون برها استفاده نکنید

HSE

پروتکل محیط اداری

از خودروی شخصی برای رفت و آمد استفاده کنید

حتما از محلول ضد عفونی نمودن دست ها در بدو ورود استفاده نمایید.
در صورت عدم وجود محلول ضد عفونی کننده ، شستشو با آب و صابون
به مدت ۲۰ ثانیه کافی است.

لمس دستگیره درب ها و صفحه کلید آسانسور با دستمال کاغذی و دور
انداختن دستمال کاغذی

HSE

پروتکل محیط اداری

بهداشت فردی را رعایت کنید

در صورت سرماخوردگی ، تب ، سرفه و تنگی نفس به محیط کار وارد نشوید و به پزشک مراجعه نمایید

هنگام عطسه و سرفه حتما از دستمال استفاده نمایید و دستمال را دور بیندازید

HSE

پروتکل جلسات کاری

قبل از ورود به جلسات دستهای خود را ضد عفونی کنید

اگر حساسیت فصلی یا عطسه و سرفه میکنید در جلسات حاضر نشوید

زمان جلسات را کوتاه کنید

HSE

پروتکل سفرهای ضروری

حتی المقدور به سفر نروید و اگر ضروری است توقف های بین راهی را به حداقل برسانید

از رستوران ، هتل ها و مهمانسراها استفاده نکنید

حتما ژل ضد عفونی کننده دست به همراه داشته باشید

HSE

پروتکل های عمومی

در مراکز شلوغ ، باشگاههای ورزشی ، بازار ، مترو ، اتوبوس حضور
نیابید

از مراجع غیر معتبر اخبار و اطلاعات بهداشتی را دریافت نکنید

رفتارهای بهداشتی خود و اطرافیان را تقویت کنید

HSE

پروتکل های عمومی

تمامی دید و بازدیدها را تا کاهش ریسک ابتلا و اعلام مراجع ذیصلاح حذف نمایید

ریسک ابتلای افراد سیگاری بالاتر است ، سیگار را برای همیشه ترک کنید

درخانه برنامه های ورزشی ، سرگرمی برای افراد خانواده برنامه ریزی کنید و شادابی را به اطرافیان هدیه دهید

HSE

پروتکل های عمومی

در محل کار و منزل از مهر مشترک استفاده نکنید

در محل کار و منزل از لوازم التحریر مشترک استفاده نکنید

از تجویزهای درمانی فضای مجازی و خوددرمانی اکیدا خودداری کنید

HSE

پروتکل استفاده از محلول های کندزدا و ضدعفونی کننده

حتما به دستورالعمل وزارت بهداشت برای ضدعفونی در محل کار یا منزل مراجعه کنید

از ترکیب جوهر نمک و وایتکس جدا خودداری کنید

از زیاده روی در استفاده از محلول های ضدعفونی ، بیشتر از دستورالعمل توصیه شده خودداری کنید

HSE

ریسک های عمومی بهداشتی کارکنان و خانواده آنان



رعایت بهداشت
فردی

کاهش استرس

مراجعه اطلاع رسانی
معتبر

ریسک های عمومی بهداشتی کارکنان و خانواده آنان



منبع: وزارت بهداشت و WHO