



# دستورالعمل پیشگیری و کنترل COVID-19 در مکان های پر ازدحام و در تجمعات



ویروس عامل بیماری COVID-19 بسیار مسری می باشد و میتواند از طریق تماس دست آلوده به مخاط و همچنین تنفس قطرات ریز ناشی از عطسه و سرفه، تماس نزدیک با فرد آلوده و همچنین خوردن و آشامیدن با دست، غذا و ظروف آلوده منتقل شود، لذا اکیداً توصیه می شود از حضور در مکان های پر ازدحام و شلوغ، به ویژه مکان های سر بسته و با تهویه ی نامناسب و شلوغ مانند مراکز خرید، صف ها، تجمعات مربوط به مراسم، مساجد، اماکن زیارتی، ورزشگاه ها و ... خودداری نمایید.

## در صورت اجبار موارد زیر را حتماً در نظر داشته باشید.

- ✓ بهترین راه پیشگیری، قرار نگرفتن در معرض ویروس است.
- ✓ استفاده از ماسک در مکان های عمومی، ضروری است.
- ✓ در تجمعات و مکان های عمومی غذا نخورید و چیزی نیشامید.
- ✓ از آبخوری عمومی استفاده نکنید.
- ✓ از سیستم های تهویه (باددهی) در اماکن استفاده نشود. در صورت ضرورت همزمان با هواکش استفاده شود و سیستم ها به صورت دوره ای ضد عفونی شود.
- ✓ از دست زدن به دستگیره ها و درب ها و میز و صندلی و کلید و پریز و دیگر وسایل عمومی پرهیز کنید.
- ✓ در صورت تماس با سطوح، دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. (شستشوی صحیح به صورت شستشوی کامل دست ها و صورت به مدت ۲۰ ثانیه است، ابتدا دست ها را کامل بشویید و سپس صورت خود را بشویید)
- ✓ دهان و بینی خود را در هنگام عطسه یا سرفه با دستمال (ترجیحاً) یا قسمت بالای آستین (آرنج) پوشانید و بعد دستمال را درون سطل بیندازید.
- ✓ از رها کردن دستمال، دستکش و ماسک های خود در محیط خودداری کنید.
- ✓ از دست دادن و روبوسی کردن خودداری کنید.

- ✓ در اجتماعات فاصله بیشتر از یک و نیم متر را از هر نفر رعایت کنید.
- ✓ در مکان های شلوغ از تماس دست با چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
- ✓ در استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی دستگیره ها را با دستمال باز کنید.
- ✓ در تماس با دکمه های آسانسور از دستمال یا خلال دندان یا نوک کلید استفاده کنید.
- ✓ نصب ظروف حاوی مواد ضد عفونی کننده در مکان های عمومی، آسانسورها، راهروها و سالن های اجتماعات ضروری است.
- ✓ آموزش نیروهای خدماتی از نظر نحوه صحیح گندزدایی و دفع زباله ضروری است.
- ✓ استفاده از سطل های زباله پدال دار.
- ✓ استفاده از شیرهای آب پدال دار یا دارای چشم الکترونیک، در سرویس های بهداشتی عمومی.
- ✓ نصب دستورالعمل شستشوی صحیح در سرویس های بهداشتی عمومی.
- ✓ باز گذاشتن درب ها و پنجره ها در سالنها و مکان های عمومی.
- ✓ دفع صحیح پسماندها در مکان های عمومی.
- ✓ نظارت بر تهویه مناسب سالن های اجتماعات و مکان های عمومی، علاوه بر ممنوعیت تجمع و ازدحام.
- ✓ نصب تابلوهای آموزشی.
- ✓ حذف آب سردکن ها و آبخوری ها.
- ✓ منع توزیع مواد غذایی در مکان های عمومی، خصوصاً مواد غذایی باز.
- ✓ پرهیز از ایجاد تجمعات در مکان های بسته، همراه با هشدار رعایت فاصله ایمن.

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان  
انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران  
پایگاه خبری پیشگیری و سلامتی بالینی «ساپیا»