



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

توصیه های بهداشتی در مقابله با کرونا ویروس

آماده سازی ایمن غذا

تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام، جدا از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.



دست های خود را در فواصل مابین لمس مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته شده بشویید.



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید



زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.



از انداختن آب دهان در مکان های عمومی پرهیز کنید.



اگر دارای نشانه های تب، سرفه و تنگی نفس هستید بعد از انجام دادن اقدامات اولیه پزشکی، اطلاعات سفر و جابجایی پیشین خود را در اختیار پزشک، عبارت دافق من به جای پرست ارشد، دهنده مراقبت های بهداشتی است) قرار دهید.



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و عطسه کردن یا هنگام مراقبت از فرد بیمار، با آب و صابون یا دستمال الکلی تمیز نمایید.



از خود و دیگران در مقابل بیماری محافظت نمایید.

دست های خود را بشویید

* بعد از سرفه یا عطسه
* هنگام مراقبت از بیمار
* قبل، در حین و بعد از تهیه غذا
* قبل از غذا خوردن
* بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
* هنگامی که دست ها به وضوح آلوده هستند
* بعد از تماس با حیوانات یا مدفوع و سایر پسماندهای آنها



دست های خود را بشویید

دست های خود را اگر به وضوح آلوده است با آب جاری و صابون بشویید.



اگر دست های شما به وضوح آلوده نیست به طور مداوم آن ها را با آب و صابون یا دستمال مرطوب الکلی تمیز نمایید.



در بازارهای تره بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار میکنید؟ سلامت بمانید!



بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی دست هایان مرتباً با آب و صابون بشویید



حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضد عفونی کنید



در بازارهای تره بار در چین و جنوب شرقی آسیا کار میکنید؟ سلامت بمانید!



هنگام لمس حیوانات و محصولات حیوانی از روی پوش، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید.



پوشش های محافظ را بعد از کار درآورید. روزانه بشویید و در محیط کار بگذارید.



لباس و کفش چرک کار را در معرض اعضای خانواده قرار ندهید.



خرید کردن در بازارهای گوشت و ماهی در چین و آسیای جنوبی سالم بمانید.

بعد از تماس با حیوانات یا محصولات که از حیوانات است دست های خود را با صابون و آب بشویید.



به هیچ عنوان چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.



از تماس با حیوانات بیمار و گوشت های فاسد خودداری کنید.



از تماس با حیوانات ولگرد، اشغال ها و مایم جات خودداری کنید.



ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حتی در مناطقی که بیماری شیوع پیدا کرده است، امکان مصرف محصولات گوشتی در صورتی که کامل پخته شده باشند و با رعایت نکات ذکر شده تهیه شده باشند، امکان پذیر است.



ایمنی مواد غذایی را رعایت کنید

حیوانات بیمار و حیواناتی که به علت بیماری مردند، نباید خورده شوند.



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

فقط غذاهای خوب پخته شده را بخورید



در محیط عمومی سرفه یا عطسه نکنید



از تماس با حیوانات اهلی، مریض و یا بردن آنها با خود پرهیز کنید



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

چنانچه حین سفر متوجه علائم بیماری خود شدید، خدمه را مطلع و به پزشک مراجعه کنید



در صورت مراجعه به پزشک او را از سابقه سفر خود مطلع کنید



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با دستمال یا آرنج بپوشانید. دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشویید



در صورت استفاده از ماسک مطمئن شوید که دهان و بینی را پوشش داده است و از دست زدن به ماسک، حین استفاده پرهیز کنید

بعد از استفاده از ماسک، یکبار مصرف آن را فوراً دور انداخته و دست های خود را بشویید



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

از نزدیک شدن به افرادی که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید



مرتب دست های خود را با محلول ضد عفونی کننده الکلی یا آب و صابون بشویید

از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان پرهیز کنید



نکات بهداشتی

هنگام سفر یا تردد با وسایل نقلیه عمومی

در صورت داشتن علائم، چون سرفه یا تب از سفر کردن پرهیز کنید



در صورت داشتن تب، سرفه یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید و او را از سابقه سفر قبلی خود مطلع نمایید

