



پیام مراقبت از خود در برابر بیماری کووید ۱۹ ویژه مسافران

- اطلاعات را از منابع معتبر کسب کنیم.
- به توصیه های مسوولان در خصوص چگونگی کسب آمادگی برای مقابله با همه گیری کرونا عمل کنیم.
- از مسافرت غیر ضروری خودداری کنیم.
- اگر به بیماری زمینه ای (دیابت، سرسان،...) مبتلا هستیم، مسافرت نرویم.
- در صورت اجبار به سفر، شیوه نامه های بهداشتی را به طور دقیق اجرا کنیم.
- حتما ماسک بزنیم.
- به طور مرتب و صحیح دستان خود را با آب و صابون بشوییم و در صورت نبود آب ضد عفونی کنیم.
- از دستمال یکبار مصرف برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل شخصی استفاده کنیم.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس خودداری نماییم. به ویژه در فضاهای عمومی از استعمال دخانیات خودداری کنیم.
- برای تماس با دکمه های آسانسور، دستگیره در و نظایر آن از دستکش، دستمال کاغذی یا خلال دندان استفاده کنیم.

- هنگام سفر از دست زدن غیرضروری به سطوح و اشیا در ترمینال و پایانه خودداری کنیم.
- از تماس نزدیک با افرادی که عطسه و سرفه دارند، خودداری کنیم.
- استفاده از دستمال کاغذی (هنگام عطسه یا سرفه) ضروری است، در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده کنیم.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی از دیگران فاصله بگیریم، استراحت کرده و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنیم.
- از ورود به جاهای شلوغ به ویژه فضای بسته و بدون تهویه مناسب خودداری کنیم.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و پایانه های مسافری از جمله سالن تهیه بلیط، ترانزیت و نظایر آن خودداری کنیم.
- از خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنیم.
- برای جابه جایی ساک و چمدان تا حد امکان از نیروهای خدماتی استفاده کنیم.
- مسافران ورودی به محض ورود در صورت داشتن علائم بیماری عفونی به پایگاه بهداشتی مرزی اطلاع دهند.
- تا حد امکان از مراجعه به پایانه برای بدرقه یا استقبال مسافر خودداری کنیم.
- هنگام بدرقه یا استقبال از مسافر، از دست دادن و روبوسی خودداری کنیم.
- در زمان حضور در پایانه ها، از تردد بی مورد و غیرضروری در پایانه خودداری کنیم.

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان عباس آباد