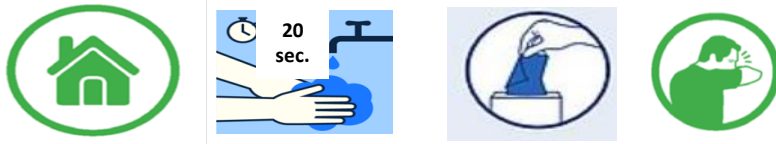




## چگونه خود را در مقابل ویروس مثل کرونا ویروس کوید-۱۹ و یا زکام فصلی حفظ کنیم؟



۱- اگر مریض هستید در خانه بمانید

۲- دستهایتان را متواتر بشوید

۳- اکثر از دستمال کاغذی یک بار مصرف استفاده کنید و آن را در زباله دانی سر بسته بیندازید

۴- اگر دستمال کاغذی در دسترس ندارید در آستین خود عطسه و یا سرفه کنید.

با توجه به مشوره های ذیل از بخش شدن ویروس و تکثیر آن جلوگیری کنید



۱ از دست دادن رو بوسی و بغلکشی در موقع سلام دادن خودداری کنید

۲ توجه خاص به اشخاص که ذیان پذیر هستند مانند اشخاص بالای ۶۵ سال اشخاص دارای مرض شکر اشخاص دارای امراض قلبی اشخاص دارای مرض شش ریه و کسانیکه سیستم دفاعی بدن ضعیف دارن و غیره

۳ اطفال با داشتن این ویروس سخت مریض نمیشوند ولی میتوانند انتقال دهند ویروس به دیگر اشخاص باشند به این خاطر تماس با اشخاص مسن و اطفال مشوره داده نمیشود

۴ فاصله خود را با اشخاص دیگر در جا های پر ازدحام مراعت کنید

۵ از هر نوع تماس با شخصی که نشانه های مریضی را دارد خود داری کنید و فاصله مناسب را در نظر داشته باشید

در صورت نشانه های مریضی به دوکتور فامیلی خود زنگ بزنید لطفا در معاینه خانه نروید تا از بخش و شیوع مرض جلوگیری صورت گیرد





### خارج شدن و گشت و گذار

از عامه مردم تقاضا میشود تا در خانه های خود بمانند تا از شیوع مرض کرونا جلوگیری شود. از آنها خواسته میشود تا از هر نوع گشت و گذار غیر عاجل خودداری صورت گیرد (صحت. غذا. بانک. دواخانه. موادسوخت و کمک به اشخاص محتاج) مغازه ها بسته میباشند به جز دواخانه ها مغازه های مواد غذایی و مواد غذایی به حیوانات و همچنان قرطاسیه فروشی ها.....  
تجمع ها ممنوع میباشد

### کار

ادارات کاری باید کار از راه دور یا تیلی ترویل را با در نظر داشت امکانات پیشنهاد کنند، به دیگر وظایف باید فاصله اجتماعی را مراعات. کسانیکه نمیتوانند این قوانین را تطبیق کنند باید اداره خود را ببندند. یک اداره میتواند جریمه سنگینی دریافت کند در صورت تکرار تخلف امکان بسته شدن آن اداره وجود دارد  
این شرایط برای بخش های اجتماعی قابل تطبیق نیست

### مغازه ها

بجز ( مغازه مواد غذایی دواخانه ها حیوانات و قرطاسیه فروشی ها ) دیگر مغازه ها باید بسته باشند  
اجازه ورود در مغازه ها محدود به هر فرد در محیط ۱۰ متر میباشد و به زمان تعیین شده ۳۰ دقیقه تا ضروریات خود را خریداری کند،  
سلمانی ها باز میباشند در صورت که در هر بار یک مشتری در سالون موجود باشد،  
مغازه های شبانه باز میباشند تا ساعت ۲۲  
خرید با موتر و کماند پشت درب اجازه است  
تمام جا های فرهنگی و تفریحی بسته میباشد

### در قسمت ترانسپورت عامه

ترانسپورت عامه طبق معمول ادامه دارد ولی پیشنهاد میشود از گشت و گذار اضافی پیشگیری شود. و ساعت های کم بیروبار را به سفر های خود انتخاب کنید تا ترانسپورت عامه پر از دهام نشود.

### در رابطه به مکاتب

در رابطه به مکاتب تمام دروس لغو گردیده. در ضمن برای نگهداری اطفال تدابیر اتخاذ شده مربوط پرسونل صحت و دیپارتمنت امنیت عامه میباشد. بدین خاطر هیچ نوع تضمین برای نگهداری اطفال به جز از گذاشتن شان نزد اشخاص مسن وجود ندارد. والدین همچنان میتوانند یک راه حل را در مکاتب جستجو کنند.

### کودکستان ها باز میباشند

لیسه ها و یوهنتون ها تنها دروس از راه دور امکان دارد