



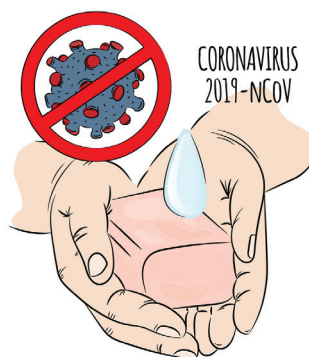
راهنمای سفر امن در شرایط همه گیری بیماری کرونای جدید



✓ اگر سفر شما ضروری نیست بهتر است از سفر پرهیز کنید.
اگر ناگزیر به سفر هستید، با رعایت توصیه های بهداشتی از شیوع و
ابتلای به کرونا پیشگیری کنید.

توصیه های کلی

✓ مرتباً دستها را با استفاده از آب و صابون و یا محلول های
ضد عفونی کننده بر پایه الکل تمیز کنید.
✓ هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی را با آرنج خمیده یا دستمال
پوشانید - بلافاصله دستمال را دور ریخته و دست ها را بشویید.
✓ از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
✓ از تماس دست نشسته یا دستکش با دهان، چشم ها و بینی خود
خودداری کنید.
✓ از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
✓ تا حد ممکن از پرداخت های آنلاین استفاده کنید.
✓ اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می کنید و پس از هر
بار مصرف دستکش های خود را در سطل زباله بیندازید و بلافاصله
دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
✓ حتماً پیش و پس از خوردن مواد غذایی دست های خود را با
آب و صابون و یا با محلول ضد عفونی کننده الکلی، ضد عفونی کنید.
✓ برای تماس با دکمه های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده
کنید و پس از استفاده دستمال را در سطل زباله در دار بیندازید.



CORONAVIRUS
2019-nCoV

توصیه های مربوط به حضور در اماکن و محل اقامت

✓ از تردهای غیر ضروری در اماکن شلوغ تا حد ممکن
خودداری کنید.
✓ هنگام بازدید از بازارهای حیوانات زنده و یا باغ وحش، از تماس
مستقیم حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
✓ به اشیایی که در مکان های عمومی وجود دارند دست نزنید.
✓ هنگام باز و بسته کردن درب سرویس بهداشتی قطار، هواپیما
و یا محل اقامت از یک حوله و یا دستمال کاغذی استفاده کنید و
سپس دستمال را دور بیندازید.
✓ در محل اقامت خود همه جای اتاق از جمله سرویس بهداشتی و
حمام و ظروف غذا را ضد عفونی نمایید.
✓ در نمازخانه ها از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید.
✓ برای اطمینان بیشتر ملحفه های هتل و محل اقامت خود را با
ملحفه های شخصی خود جا به جا کنید.





توصیه های مربوط به خوردن و آشامیدن

- ✓ از مصرف فرآورده های دامی خام یا نیم پخته اجتناب کنید.
- ✓ هنگام صرف غذا در هواپیما، قطار یا رستوران بین مسیر غذا را از ظرف اصلی خارج نکنید و روی میز قرار ندهید. همچنین از یک دستمال و یا کاغذ تمیز بر روی میزها استفاده کنید.
- ✓ برای مصرف غذا در رستوران های بین راهی توقف نکنید. بهتر است از جاهای مطمئن غذا تهیه کنید و تا جایی که امکان دارد از غذای خانگی استفاده کنید.
- ✓ حتما آب آشامیدنی تصفیه شده همراه خودتان داشته باشید و یا از آبهای آشامیدنی پلمپ استفاده کنید.
- ✓ درب بطری آب را بدون تماس دست به لبه های بطری بار و بسته کنید.
- ✓ میوه ها و سبزیجات تازه را به خوبی ضدعفونی کرده و روزانه مصرف کنید.



توصیه های مربوط به طی مسیر حرکت به مقصد و بازگشت

- ✓ هنگام رسیدن به شهر مقصد تا حد امکان آدرس چند مرکز بهداشتی درمانی را شناسایی کنید.
- ✓ در صورت مسافرت به خارج از کشور آخرین اطلاعات بیماری در کشور مقصد را از مرکز مدیریت بیماری ها به شماره ۱۹۰ استعلام کنید.
- ✓ بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی دست های خود را با آب و صابون مایع بشوید.
- ✓ در وسایل نقلیه عمومی نظیر اتوبوس و مترو و هواپیما از دست زدن به میله ها و سطوح دیگر حتی المقدور خودداری کنید.
- ✓ هنگام نشستن بر روی صندلی های هواپیما، دسته ها و کمر بند ایمنی صندلی خود را با محلول و یا پد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی کنید.
- ✓ حتی المقدور در طول سفر، در داخل انوموبیل، قطار، اتوبوس و هواپیما از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. تا جای ممکن از سفر با وسایل حمل و نقل عمومی پرهیزید و اگر می توانید خودروی شخصی خود را جایگزین آنها کنید.



توصیه های مربوط به مشاهده علائم بیماری

- ✓ اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً به دنبال مراقبت پزشکی باشید.
- ✓ سابقه سفر قبلی را با مراقب سلامت خود مطرح کنید.
- ✓ اگر هنگام مسافرت علائم بیماری تنفسی یا بیماری دیگری ایجاد شد، مهم است که در صورت امکان از سایر مسافران فاصله بگیرید.
- ✓ در صورت داشتن علائم تنفسی، «به اتاق انتظار نروید تا بیماری را به سایر افراد منتقل نکنید».



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