

قانون

14 روزه ی

بازگشت از خارج از کشور

- 1 به خارج از کشور نروید، سفرهای خود را لغو کنید یا به تعویق بیندازید
- 2 اگر به خارج از کشور سفر داشتید هنگام بازگشت 14 روز اول را در خانه بمانید
- 3 برای محافظت از اعضای خانواده خود را در خانه قرنطینه کنید
- 4 در طول مدت زمانیکه در خانه هستید مهمان قبول نکنید
- 5 به اتاق فرد قرنطینه شده بدون ماسک وارد نشوید
- 6 اتاق خود را به طور مکرر تهویه کنید
- 7 از تماس با انسان ها بخصوص افراد مسن و بیماران مزمن دوری کنید
- 8 دستان خود را مرتباً با آب و صابون، به حداقل 20 ثانیه مالش دهید و بشویید
- 9 سطوح مورد استفاده مکرر مانند دستگیره درب، اتصالات سینک ظرفشویی را روزانه با آب و مواد شوینده تمیز کنید
- 10 وسایل شخصی مانند حوله را به طور مشترک استفاده نکنید
- 11 لباس های خود را با مواد شوینده معمولی در دمای 60-90 درجه سانتیگراد بشویید
- 12 مایعات زیادی بنوشید، متعادل بخورید، به الگوهای خواب خود توجه کنید
- 13 اگر مجبور به خارج شدن از خانه شدید حتماً ماسک بزنید
- 14 اگر علائمی از قبیل تب مداوم، سرفه، تنگی نفس دارید، با پوشیدن ماسک به مراکز خدمات درمانی مراجعه نکنید



14 قانون در برابر

خطر جدید ویروس کرونا

محیط هایی که در آن هستید را به طور مکرر تهویه کنید

8

دستان خود را مرتبا با آب و صابون، به مدت حداقل 20 ثانیه مالش دهید و بشویید

1

لباس های خود را با مواد شوینده معمولی در دمای 60-90 درجه سانتیگراد بشویید

9

حداقل 3-4 قدم از افرادی که علائم سرماخوردگی را نشان می دهند دوری کنید

2

سطوح مورد استفاده مکرر مانند دستگیره درب، اتصالات، سینک ظرفشویی را روزانه با آب و مواد شوینده تمیز کنید

10

هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی را با دستمال یکبار مصرف بپوشانید. در صورت عدم وجود دستمال از قسمت داخلی آرنج استفاده کنید

3

اگر علائم سرماخوردگی دارید، با افراد مسن و بیماران مزمن ارتباط برقرار نکنید، بدون پوشیدن ماسک بیرون نروید

11

از تماس های نزدیک مانند دست دادن، بغل کردن خودداری کنید

4

وسایل شخصی مانند حوله را به طور مشترک استفاده نکنید

12

از دست زدن به چشم، دهان و بینی تان خودداری کنید

5

مایعات زیادی بنوشید، متعادل بخورید، به الگوهای خواب خود توجه کنید

13

سفرهای خود به خارج از کشور را لغو کنید یا به تعویق بیندازید

6

اگر علائمی از قبیل تب مداوم، سرفه، تنگی نفس دارید، با پوشیدن ماسک به مراکز خدمات درمانی مراجعه نکنید

14

هنگام بازگشت از خارج از کشور 14 روز اول را در خانه بمانید

7

