



نکات آموزشی پیشگیری از کرونا

در هنگام مسافرت (دستورالعمل شماره ۱۶)

نکاتی که در هنگام مسافرت باید رعایت گردد.

۱. به عنوان یک کلیه اصل مسافرت های خود را لغو نمایید.
۲. در صورت داشتن تب و سرفه مطلقاً مسافرت نکنید.
۳. در صورت داشتن تب ، سرفه و تنگی نفس حتماً با پزشک و یا مراکز بهداشتی و یا درمانی تماس گرفته و ایشان را در جریان مسافرت قبلی خود بگذارید.
۴. از تماس مستقیم با افراد دارای تب و سرفه خودداری کنید.
۵. مکرراً دستهای خود را با محلول های ضد عفونی کننده یا الکل ۷۰ درصد شستشو دهید.
۶. از لمس چشم و بینی و دهان خود، جداً خودداری کنید.
۷. حتماً همراه خود دستمال کاغذی تمیز داشته باشید.
۸. در صورت سرفه و عطسه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و در یک نایلون پلاستیکی و یا محفظه درب دار ببندازید.
۹. اگر ناگهانی سرفه برایتان پیش آمد و دستمال کاغذی در دست نداشتید، بلافاصله آرنج خودتان را تا کنید و در فاصله بین بازو و ساعد دست خود عطسه کنید.
۱۰. در صورت استفاده از ماسک اطمینان داشته باشید که دهان و بینی شما را بپوشاند.
۱۱. بلافاصله بعد از هر سرفه ماسک خود را درآورده و در یک پوشش پلاستیکی قرار داده و دستان خود را بشویید.
۱۲. در حین سفر و داشتن علائم تب و سرفه حتماً خدمه هواپیما یا اتوبوس را مطلع کنید.
۱۳. در طول مسافرت حتماً از غذاهای پخته استفاده کنید.
۱۴. در طول مسافرت از تماس نزدیک با حیوانات خودداری کنید.
۱۵. در حین مسافرت از لمس میله های اتوبوس و صندلی ها چه در اتوبوس و چه در هواپیما خودداری کنید.



انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران

نکات آموزشی پیشگیری از کرونا

در هنگام مسافرت (دستورالعمل شماره ۱۶)

۱۶. حتی الامکان از پذیرایی های هواپیما و اتوبوس استفاده نکنید.
۱۷. برای خود بطری آب اختصاصی در یک کیف داشته باشید.
۱۸. استفاده از سیگار خود یک عامل آلوده کننده خواهد بود.
۱۹. حتما دستکش به دست کنید.
۲۰. کارت پرواز و بلیط اتوبوس می تواند آلوده به ویروس باشد.
۲۱. در طول مسافرت از دریافت پول خرد خوداری و پیشنهاد دهید به صندوق صدقات واریز گردد.
۲۲. مطلقاً به صورت خود و بخصوص بینی، چشم و دهان خود در حین مسافرت دست نزنید.
۲۳. برای پرداخت وجه در طول سفر، از دریافت کننده وجه بخواهید اجازه دهد خودتان کارت را در دستگاه کارتخوان بکشید و ایشان نیز خودشان مبلغ و رمز کارت را وارد نماید.
۲۴. کارت عابر بانکی را که استفاده نمودید در یک دستمال کاغذی بپیچید و سپس در جیبتان بگذارید تا در اولین فرصت آن را ضدعفونی نمایید و سپس در کیف تان قرار دهید.

انجمن علمی آموزش بهداشت
و ارتقای سلامت ایران