

## فاصله گذاری اجتماعی و رعایت بهداشت در خوابگاه و پانسیون

- در صورتی که بیماری زمینه ای (مانند بیماری قلبی-عروقی، فشارخون، دیابت، بیماری های تنفسی و ...) و یا نقص ایمنی (شیمی درمانی، پیوند اعضا و ...) داریم حتی المقدور از اقامت در خوابگاه و پانسیون خودداری کنیم.
- در هنگام داشتن علائم سرماخوردگی مانند تب، سرفه، گلودرد و یا تنگی نفس از اقامت در خوابگاه و پانسیون خودداری کنیم.
- از لحظه خروج از محل اقامت تا بازگشت به آنجا حتما ماسک بزنیم.
- در صورت مواجهه و روبرو شدن با افراد دیگر حداقل فاصله یک متری را رعایت کنیم.
- توجه کنیم مبلمان، صندلی، تختخواب افراد و نظایر آن در فواصل لازم و ایمن حداقل با فاصله یک متری از یکدیگر قرار داده شده باشد.
- از حضور و توقف در محل های شلوغ و پر ازدحام اجتناب کنیم.
- فاصله یک یا دو متر را در قسمت های عمومی از جمله نمازخانه، سلف سرویس و مسیرهای ورود و خروج رعایت کنیم.
- در صورت مشاهده شاغلین در خوابگاه و پانسیون که علائم سرماخوردگی مانند سرفه و یا سایر علائم تنفسی دارند، به مدیریت اطلاع دهیم.
- توجه کنیم که شاغلین در خوابگاه و پانسیون از وسایل محافظت فردی مانند ماسک، دستکش و ... استفاده کرده باشند.
- توجه کنیم در محل اقامتون هوای تازه در جریان باشد.
- استعمال دخانیات در محیط های سرپسته و به خصوص در خوابگاه و پانسیون ممنوع است.
- در صورت استفاده از آسانسور، برای تماس با دکمه ها از دستمال کاغذی استفاده کنیم و دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازیم.
- در نمازخانه ها و اتاق ها از مهر و سجاده شخصی استفاده کنیم.
- از دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز کنیم.

- در رختکن و حمام، از وسایل بهداشتی شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنیم.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، در آن را بگذاریم تا میکروب ها در هوا پخش نشوند.
- از تعویض ملحفه، روتختی ، روبالشتی به صورت روزانه و شستشو وگندزدایی شدن آنها، اطمینان حاصل کنیم. در صورت امکان از ملحفه شخصی استفاده کنیم.
- در هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله در دار بیندازیم. در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنیم.
- در هنگام حضور در مراکز شلوغ از دست زدن به چشم، دهان و بینی خودداری کنیم.
- قبل از دست زدن به بینی، دهان و چشم، قبل از غذا خوردن، بعد از دستشویی و بعد از ورود به مرکز اقامتی حتما دست های خود را با آب و صابون مایع بشوییم.
- از آب و نوشیدنی های بسته بندی شده و یک بار مصرف استفاده کنیم.
- توجه کنیم که چیدمان میز غذا خوری و نشستن افراد طوری باشد که فاصله حداقل یک متر رعایت شده باشد.
- از آبخوری و یا آب سرد کن استفاده نکنیم.
- در هنگام نوشیدن انواع نوشیدنی از نی های یکبار مصرف بسته بندی شده و یا لیوان یکبار مصرف استفاده کنیم.
- برای سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی در رستوران های مراکز اقامتی، در بسته بندی های یکبار مصرف استفاده کنیم.
- کلیه مواد غذایی در بسته بندی مناسب یک نفره باید توزیع گردد.
- ظروف سرو بار از پوشش مناسب باید برخوردار باشند.
- از پرداخت وجه نقد خودداری کنیم و پرداخت ترجیحا" به صورت آنلاین و یا استفاده از اپها ویا کارتخوان باشد و صرفا خودمان انجام دهیم.
- برای اعلام و گزارش عدم رعایت نکات بهداشتی با شماره تلفن 190 «سامانه پاسخگویی شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» تماس بگیریم.