

۱۱. از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی (مانند قاشق، چنگال، لیوان، فنجان و ...) با دوستان خود، خودداری نمائید.

۱۲. به هیچ عنوان از وسایل مانند ظروف، بطری آب، کتری، میوه و خوراکی ها بویژه نان و قند را به صورت مشترک استفاده نکنید.

۱۳. سعی کنید وسایلی که هرروز باخودتان از خوابگاه می‌برید را در جایی جدای از دسترس و برخورد دیگران و ترجیحا در کمد نگهداری کنید.

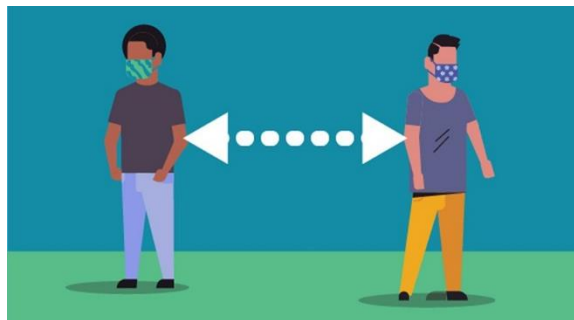
۱۴. تجهیزات و امکانات مشترک مانند یخچال، سرویس بهداشتی و آشپزخانه و .. ریسک انتقال بیماری‌های واگیردار را افزایش می‌دهد در استفاده از چنین مکان و تجهیزاتی حتما فاصله زمانی و اصول بهداشتی را رعایت نمایید.

۱۵. در مکان‌های عمومی خوابگاه، از تلفن همراه جهت مکالمه تلفنی استفاده نفرمائید.

۱۶. دستگیره درب ورودی، خودکار مشترک برای نگارش، میز پیشخوان و ... نقاطی است که می‌تواند آلودگی را منتقل کند. سعی کنید با دستمال کاغذی یکبار مصرف به این قسمت‌ها دست بزنید و دستمال را به شکل بهداشتی در سطل زباله بیندازید.



۱۷. کفشهایتان می‌تواند بسیار آلوده باشد. آن را خارج از اتاق قرار دهید.



۵. به هیچ عنوان گپ و گفت‌های رودررو با فاصله حداقلی و در فضای بسته با هم خوابگاهی‌ها و هم اتاقی‌هایتان نداشته باشید.

۶. از دست دادن و روبوسی با یکدیگر پرهیز کنید.

۷. دست‌ها را به صورت مکرر، قبل و بعد از غذا، قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، قبل و بعد از گرفتن وضو، قبل از تماس با چشم، بینی و دهان، با آب و صابون (طبق دستورالعمل) شسته و یا با استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل ضدعفونی نمائید.



۸. از تجمع غیرضروری و حضور دسته‌جمعی پرهیز کنید.

۹. از خوردن غذا در محیط عمومی خوابگاه پرهیز شود.

۱۰. بعد از دریافت غذا، غذای خود را در یخچال نگهداری کرده و قبل از مصرف غذا مجدداً آن را گرم نمایید.

۱. اگر علائمی همچون احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، لرز، تب، درد یا احساس سنگینی در قفسه سینه، علائم شبه سرماخوردگی و آنفولانزا داشتید لطفاً به مرکز بهداشت و درمان مراجعه نمایید.



۲. در صورت داشتن علائم ابتلا به بیماری کووید-۱۹ تا زمان ویزیت پزشک استراحت کرده و از ماسک استفاده کنید و سایر نکات احتیاطی از جمله عدم حضور در اماکن عمومی را رعایت نمایید.



۳. تحت هیچ شرایطی، دستان خود را قبل از شست‌وشو و ضدعفونی کردن به صورت، چشم، بینی و دهان نزنید.

۴. هنگام گفت‌وگو مجهز به ماسک بوده و فاصله خود را با دیگران حداقل به میزان ۲ متر رعایت کنید.



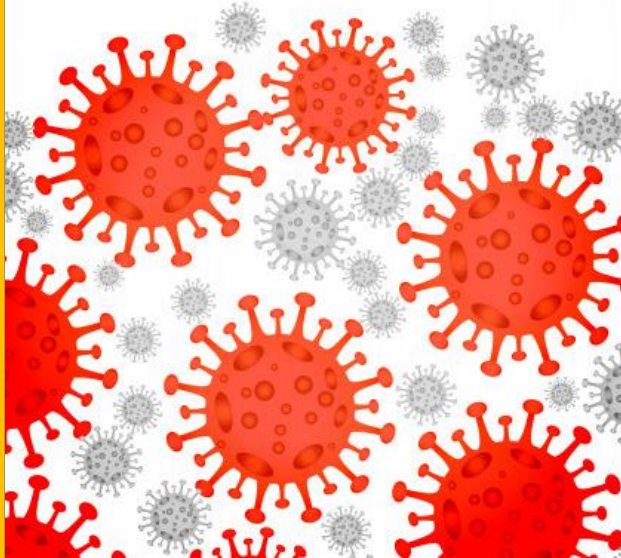
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



## نکات کنترل و

## پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیردار

## از جمله کرونا ویروس در زندگی خوابگاهی



۲۷. هنگام مراجعه به مکان‌های اداری، بانک و ... سعی کنید تمامی مدارک قابل ارائه از قبل آماده شود تا از ورود و خروج‌های مکرر جلوگیری شود. به همین منظور از قبل، با تماس تلفنی با مکان مورد نظر تمام قوانین و مدارک را آماده نمایید.

۲۸. تا جایی که امکان دارد، از دریافت یا ارائه وجه نقد جلوگیری کنید و سعی کنید که منابع خود را به شکل کارتی یا اینترنتی جابجا کنید. مطمئناً پول به شکل اسکناس یکی از موارد انتقال بیماری محسوب می‌شود.



۲۹. بلافاصله بعد از اتمام کار در محیط‌های اداری، فروشگاه، بانک و ... محل را ترک کنید و به هیچ عنوان در فضای عمومی که باعث ازدحام گردد توقف نکنید.

۳۰. هنگام بازگشت به خوابگاه حتما دست‌هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع کاملاً بشویید تا مانع انتشار احتمالی ویروس به خود و دوستانتان شوید.

۳۱. از تغذیه و نزدیک شدن به حیوانات ولگرد خودداری کنید.



۳۲. ماسک، دستکش، دستمال و ... ممکن است آلوده به ویروس باشند لذا در سطل زباله بیاندازید.

۱۸. حتما تهویه اتاق، سرویس بهداشتی، آسانسور و آشپزخانه برقرار باشد و پنجره اتاق‌ها باز باشد.

۱۹. تا حد ممکن از راه‌پله جهت جابه‌جایی بین طبقات استفاده نمایید. (آسانسور کاربرد عمومی دارد لذا جزء مکان‌های بالقوه آلوده حساب می‌شود).

۲۰. از تجمع در آسانسور و مواجهه چهره به چهره پرهیز نمایید.

۲۱. سعی کنید رفت و آمدهایتان را به بیرون و اماکن شلوغ و پرتردد از جمله پارک، پاساژ و خیابان‌های شلوغ به حداقل ممکن برسانید.

۲۲. هنگام استفاده از سرویس نقلیه به منظور برقراری جریان هوا، پنجره را باز نمایید.

۲۳. تا حد ممکن ارتباطات را با اقوام و دوستانی که در شهر محل خوابگاهتان هستند به حداقل برسانید.

۲۴. عدم توجه به اصول بهداشتی توسط دوستان، مسئولین خوابگاه‌ها و خدمه‌ها را تذکر دهید.

۲۵. به هنگام خرید و استفاده از دستگاه کارت‌خوان از تماس مستقیم با دکمه‌های آن اجتناب و ضرورتاً از دستکش یا دستمال و ... استفاده کنید و یا بعد از اتمام کار، دستان خود را ضدعفونی نمایید.

۲۶. استفاده کردن از وسایل مشترک از جمله خودکار عمومی می‌تواند قدرت انتقال بیماری را افزایش دهد، بنابراین هنگام مراجعه به ادارات، بانک و ... از خودکار شخصی استفاده نمایید.