



معاونت دانشجویی
مرکز بهداشت و درمان



سازمان امور دانشجویان

نکات کنترل و پیشگیری

از ابتلا به بیماری های

واکیر دار از جمله

کرونا و ویروس در

زندگی خوابگاهی

۲۷- هنگام مراجعه به مکان های اداری ، بانک و ... سعی کنید تمامی مدارک قابل ارائه از قبل آماده شود تا از ورود و خروج های 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 که منابع خود را به شکل کارتی یا اینترنتی جایجا کنید. مطمئنا پول به شکل اسکناس یکی از موارد انتقال بیماری محسوب می شود.



۲۹- بلافاصله بعد از اتمام کار در محیط های 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 دست هایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع کاملا بشویید تا مانع انتشار احتمالی ویروس به خود و دوستانتان شوید.
۳۱- از تغذیه و نزدیک شدن به حیوانات ولگرد خود داری کنید.
۳۲- ماسک ، دستکش ، دستمال و ... ممکن است آلوده به ویروس باشد . لذا آن ها را در سطل زباله دردار بیندازید .



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

۱۹- تا حد ممکن از راه پله جهت جابه جایی بین طبقات استفاده نمایید. (آسانسور کاربرد عمومی دارد لذا جزء مکان های بالقوه آلوده حساب می شود.

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

۲۱- سعی کنید رفت و آمدهایتان را به بیرون وامکن شلوغ و پرتردد از جمله پارک، پاساژ و خیابان های 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 خوابگاه ها و خدمه ها را تذکر دهید.

۲۵- به هنگام خرید و استفاده از دستگاه کارت خوان از تماس مستقیم با دکمه های آن اجتناب و ضرورتا از دستکش یا دستمال و استفاده کنیدو یا بعد از اتمام کار، دستان خود را ضد عفونی نماید.

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

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

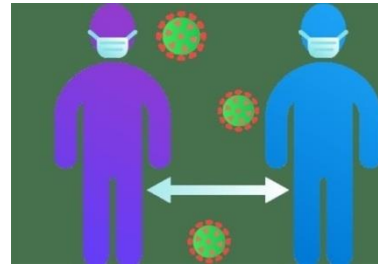


۲- در صورت داشتن علائم ابتلا به بیماری کووید ۱۹ تا زمان ویزیت پزشک استراحت کرده و از ماسک استفاده کنید و سایر نکات احتیاطی از جمله عدم حضور در اماکن عمومی را رعایت نمایید.

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



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



۵- به هیچ عنوان گپ و گفت های رودررو با فاصله حداقلی و در فضای بسته با هم خوابگاهی ها و هم اتاقی هایتان نداشته باشید.

۶- از دست دادن و روبروسی با یکدیگر پرهیز کنید.

۷- دست ها 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 دستور العمل) شسته و یا با استفاده از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل ضد عفونی نمایید.

۸- از تجمع غیر ضروری و حضور دسته جمعی 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.

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

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

۱۳- سعی کنید وسایلی که هر روز با خودتان از خوابگاه میبرید را در جایی جدای از دسترس و برخورد دیگران و ترجیحاً در کمد نگهداری کنید.

۱۴- تجهیزات و امکانات مشترک مانند یخچال ، سرویس بهداشتی و آشپزخانه و... ریسک انتقال بیماری های واگیر دار را افزایش میدهد در استفاده از چنین مکان و تجهیزاتی حتماً فاصله زمانی و اصول بهداشتی را رعایت نمایید.

۱۵- در مکان های 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 قسمت ها دست بزنید و دستمال را به شکل بهداشتی در سطل زباله در دار بیندازید.

۱۷- کفشها یتان میتواند بسیار آلوده باشد. آنرا خارج از اتاق قرار دهید .

