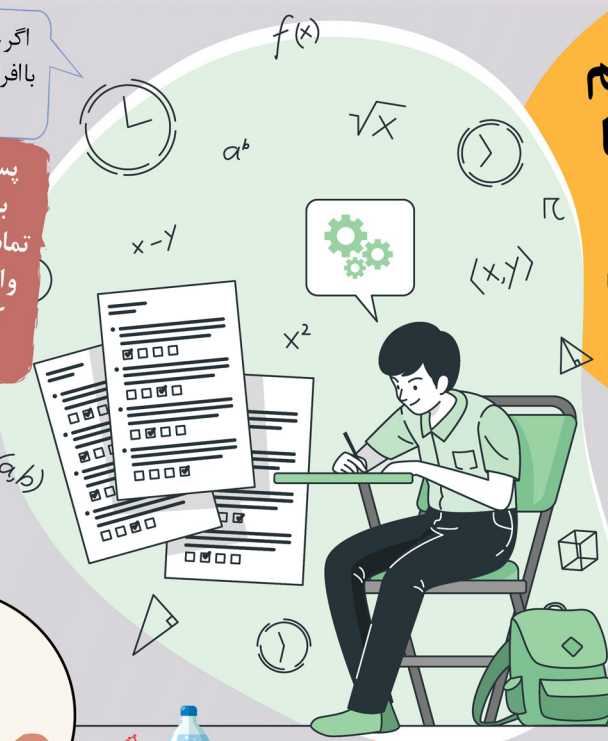


۲۵+۷ فرمان مهم برای کنکوری‌ها در دوران کرونا

استرس کنکور کافی است، با رعایت موارد زیر خیالتان را بابت کرونا آسوده نگه دارید.



با خودتان یک نایلون سالم کوچک همراه ببرید!



سه ماسک سه لایه‌ای تهیه کنید! سر جلسه اگر رطوبت ماسک بالا رفت آن را تعویض کنید!

اگر همراهتان اسپری الکل دارید، با هر چند ورق زدن یک اسپری کم کافی است



خوشبختانه چون ماسک دارید امکان جویدن ته مداد، نوک ناخن، یا قطعه‌ای از مقنعه یا موی بلند سر... نیست! اما بجایش انگشت را به چشم و لای موی نبرید

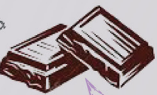


شاید برخی بضاعت خرید دستکش و اسپری الکل نداشته باشند، در همان ظروف اسپری، به نسبت ۱ قاشق وایتکس، ۴۹ قاشق آب، محلول آماده کنند.



با خودتان و بسته به نیازتان یک یا دو بطری نیم لیتری آب داشته باشید. هنگام مصرف مواظب باشید با خروجی بطری کمترین تماس را داشته باشید

دو تاسه جفت دستکش همراه ببرید! کسانی که حساسیت دارند دستکش پارچه‌ای زیر دستکش یکبار مصرف استفاده کنند



بجای کیک از شکلاتی استفاده کنید که راحت و بدون لمس بتوانید داخل دهان بگذارید



اگر علامت پیدا کردید، ضمن رعایت در ارتباط با افراد، ۱۴ روز قرنطینه شده و دایره محدودیت با افراد را به خانواده هم تعمیم می‌دهید

پس از کنکور، ۳ تا ۵ روز در خانه بمانید، با افراد مسن و دارای بیماری زمینه‌ای تماس نزدیک و بدون ماسک نداشته باشید و اگر پس از این زمان علامت‌های شاخص کرونا را نداشتید می‌توانید با احتیاط از قرنطینه کنکوری خود خارج شوید



در طول قرنطینه نکات خاصی را که در توصیه‌های دیگری با این قلم بیان شده است رعایت کنید تا ان‌شاءالله بدون کمترین آسیب به روال قبل بازگردید



دانش آموزان پسری که به ریش و محاسن دارند بهتر است در این روز ریش در کوتاه‌ترین حد خود باشد تا ماسک روی صورت در مناسب‌ترین حالت قرار گیرد.



هنگام خوردن و آشامیدن از پایین زدن ماسک با دست جدا خودداری فرمایید



حتماً از ماسک کشدار پشت گوش استفاده کنید و از انواعی که پشت سر گره زده می‌شود استفاده نکنید. برای خوردن و آشامیدن با یک دست، کش را از پشت گوش خارج و با دست دیگر از خوراکی استفاده کنید. هرگز به سطح ماسک دست نزنید.

از دحام، تمام زحمات شمارا بر باد می‌دهد. پس از پایان کنکور، گپ زدن پیرامون سوالات را بگذارید از طریق تلفن یا نوشتن مجازی و پیروستا ناامید کنید.



مسئولان حوزه باید در چند اقدام کوچک موفق عمل کنند:

۱. سالن تهویه لازم را به صورت یک طرفه داشته باشد
۲. پنجره‌ها باز باشد
۳. مواد ضدعفونی به میزان کافی باشد
۴. ناظرین ماسک و دستکش داشته و خود ناقل نباشند
۵. داخل دستشویی‌ها مایع صابون تازه و سطل زباله وجود داشته باشد
۶. امکان فاصله‌گذاری حداقل ۲ متر را برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها در بیرون مهیا کرده باشند.
۷. یادشان باشد حداقل فاصله ۱.۵ متر مربوط به فاصله بین دو نفر به تنهایی است در مراکز پر ازدحام این فاصله باید بیش از ۲ متر باشد.



خانم‌هایی که از چادر یا مانتویی استفاده می‌کنند که هنگام عبور و مرور، کوران مختصری از نسیم ایجاد می‌کند بهتر است هنگام برگزاری آزمون بسیار آرام قدم بردارند یا با دست چادر و مانتوی خود را در حالت مهارتی قرار دهند تا با حرکت کمترین جریان هوا را ایجاد کند یا خاک را از زمین بلند نکند!



چه در هنگام ورود و چه خروج فاصله را رعایت کنید. حق تقدم واقعا با کسی است که به در ورود و خروج نزدیک‌تر است! یک امروزی را رعایت کرده و دندان روی جگر بگذارید.

توصیه می‌کنیم برای روز کنکور، سبک‌ترین و خنک‌ترین و قابل شست‌وشوترین لباس را استفاده کنید

(a,b)

برگرفته از یادداشت دکتر حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان نظام پزشکی کشور

طرح از داود سرخوش



بهتر است لباس هایتان را در دمای ۵۰ تا ۷۰ شست‌وشو داده، ۵ تا ۷ ساعت، در هوای آزاد آویزان کنید.

در ورود به خانه پیکراست به حمام بروید.



در پایان آزمون، دستکش و ماسک خود را داخل نایلون انداخته در آن را محکم گره زده، ماسک جدید بزنید و به خانه بازگردید

