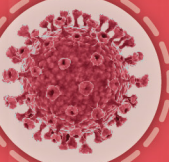


دستورالعمل‌های قبل و بعد از غذا خوردن در دوران کرونا



تا می‌توانید از پول نقد استفاده نکنید و کارت بانکی را با پنبه الکلی تمیز کنید.



در نانوایی، نان را در سفره شخصی قرار داده و به منزل حمل کنید.



میوه‌ها و وسایلی که از بیرون می‌آورید را حتماً در یک ظرف ریخته با مایع ظرفشویی حداقل ۱۰ دقیقه در آب قرار داده و سپس بشویید.

دست خود را قبل و بعد از تهیه غذا، قبل از خوردن غذا و بعد از استفاده از توالت بشویید. فراموش نکنید تحت هیچ شرایطی و در هیچ ساعت روز و در هیچ مکانی به صورت خود (چشم، بینی و دهان) دست نزنید.

تمام سطوح پرتماس خانه و محل کار را هر روز با اسپری تمیزکننده بشویید، پیشخوان، رومیزی، میز کار، وسایل حمام و توالت، تلفن‌ها، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت، دستگیره‌های درها.

حداقل روزی ۳ تا ۴ بار با آب نمک شستشو دهید.

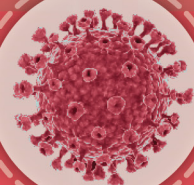
سعی کنید بدن خود را کم آب نگه ندارید، از آب معمولی و بهتر است از آب میوه‌های تازه بنوشید و از خوردن غذاهای آماده و فست فود پوچرب پرهیز کنید.

تهویه منزل را فراموش نکنید؛ هر چند وقت یکی از پنجره‌ها را باز کنید.

افراد مسن دیابتی و فشارخونی و بیماران زمینه‌ای در منزل بمانند.

سعی کنید در معرض آلودگی هوا و در تجمعات و فروشگاه‌ها و دوره‌می‌ها شرکت نکنید.

یخچال را حداقل یکبار در هفته با ابر و محلول جوش شیرین ضدعفونی کنید.



ONLINE
hamshahrionline.ir

