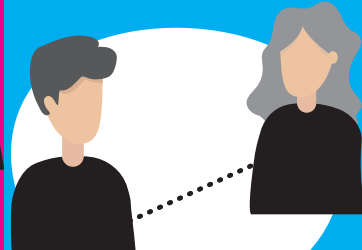


از کرونا جلوگیری کنید!

دستها را بشوید!



فاصله را مراعات کنید!



ماسک بپوشید!



معلومات مهم

ماسک صورت

داشتن ماسک نه تنها از مبتلا شدن شما به کرونا محافظت می‌کند، بلکه از اشخاص دیگر نیز محافظت می‌کند. هنوز مهمترین اولویت‌ها این است که: **لطفاً فاصله را مراعات کنید.**



بندها ماسک را با پشت گوشها و با پشت سر قرار دهید و آنها را به خوبی گره بزنید. قسمتی که ماسک کاملاً بالای چهره قرار گیرد.

نکات مهم در مورد پوشیدن و بیرون کردن ماسک

چه مواردی باید مورد توجه قرار گیرد: قبل از پوشیدن ماسک دستها را با صابون بشوید.

ماسک خود را بپوشید:

- ماسک را از تسمه‌های آن گرفته و بر پیش روی خود بگیرید و بعد تسمه‌های ماسک را پشت گوش‌های خود بکشید.
- در وقت پوشیدن ماسک باید دهن، بینی و چانه شما پوشیده شود.
- ماسک را با انگشت شست و انگشت اشاره خود به سمت زیر زنج خود بکشید و آن را محکم به بند بینی خود بچسبانید.



هنگام برداشتن ماسک صورت، قسمت خارجی آن را لمس نکنید حتی الامکان. بهترین شکل لمس بندهای ماسک است.

نحوه برداشتن ماسک:

- در وقت بیرون نمودن ماسک از تماس با قسمت بیرونی ماسک خود داری کنید.
- ماسک را از عقب بیرون کنید: برای این کار هر دو بند ماسک را همزمان با دست به جلو بکشید.

بعد از بیرون کردن ماسک، دستها را به خوبی با صابون بشوید. **نوت:** از لمس و یا کش کردن ماسک با دستها خودداری کنید.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



معلومات در مورد ماسک صورت

**تمیز کردن ماسک صورت / ماسک قابل استفاده مجدد:
ماشین کالاشویی، اجاق**

◀ زاویه - راستقابل استفاده مجدد ماسک ها را می توان بعد از تعقیم دوباره پوشید.

◀ زاویه - راستاخرام ندهید ماسک های صورت را در ظروف بسته مانند جعبه نگهداری کنید.
یا در کیسه های پلاستیکی نگهدارید چون ایمن تر است.

**ماسک های آلوده شده را بلافاصله دور بیندازید.
همیشه قبل از گذاشتن ماسک و برداشتن آن ، دستان خود را کاملا بشوید.**

۱. در حرارت ۶۰ درجه سانتیگراد و با استفاده از مواد شوینده شست و شو دهید

ماسک قابل استفاده مجدد خود را حداقل در ماشین لباسشویی
در ۶۰ درجه سانتی گراد با استفاده از مواد شوینده بشوید.

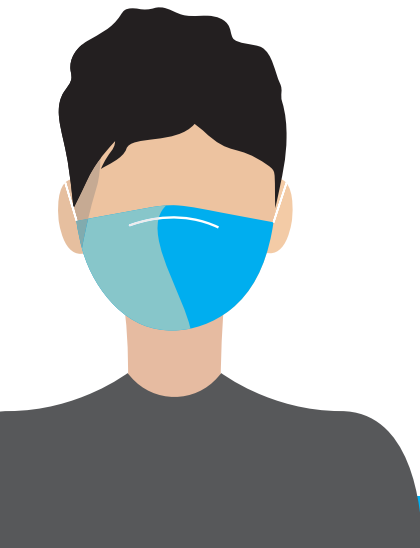
۲. ماسک قابل استفاده مجدد خود را

در یک تابه با آبجوش به مدت ۵ دقیقه حرارت دهید.

۳. ماسک قابل استفاده مجدد خود را در فر خشک کنید

(ماسک باید در برابر حرارت مقاوم باشد!)

فر را به مدت ۱۰ دقیقه با دمای ۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. ماسک
قابل استفاده مجدد تان را حداقل ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.



چند نکته در مورد تهویه خانه

هوای اتاق باید به وسیله هوای تازه تهویه شود. برای این کار بهتر است که تمام دروازه ها و کلکین ها باز شوند (تهویه متقابل) و ضمن این (در صورت امکان) از یک دستگاه تهویه هوا جهت تهویه بهتر استفاده کنید.

ذراتی که در هوا وجود دارند امکان انتقال وایرس کرونا را دارند و در صورتی که فضا بسته باشد سرعت انتقال آنها بیشتر است.

ذرات بسیار کوچکی هستند که در هوای خانه معلق اند. ما این ذرات را در وقت بازدم، در وقت صحبت کردن، آواز خواندن و یا عطسه کردن در هوا پخش می‌کنیم.

خانه را چندین بار در روز و حداقل به مدت ۱۰ دقیقه هوادهی کنید.
- هرچه بیشتر بهتر -

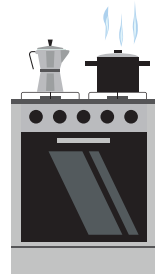
طریقه صحیح هوادهی:

روزانه به مدت ۳-۴ بار محیط خانه را تهویه نمایید بهترین حالت، تهویه متقابل است



آشپزخانه و حمام:

تهویه برای خارج کردن مستقیم بخار آب



شستن دستها

شستن دست ها اقدامی ساده و مثر است که می تواند از ما در برابر عفونت محافظت کند.

دستان خود را به طور منظم و کامل بشوید.

دستان خود را تنها در هنگامی که کاملاً کثیف هستند نشوید. اما ، به ویژه:

◀ زاویه - راست هنگام تهیه غذا و تماس با گوشت خام

◀ زاویه - راست قبل و بعد از غذا

◀ زاویه - راست هنگامی که با افراد مریض تماس می گیرید یا هنگام درمان زخم ها

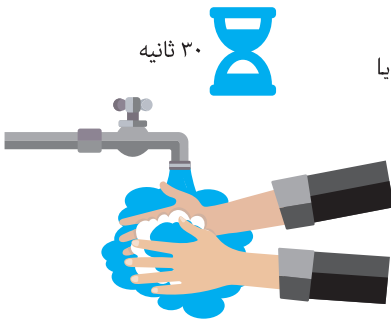
◀ زاویه - راست بلافاصله بعد از اینکه به خانه آمدید

◀ راست بعد از هر بار رفتن به توالت

◀ بعد از تعویض دایپرز

◀ زاویه - راست بعد از خالی کردن بینی ، سرفه یا عطسه

◀ زاویه - راست وقتی با زباله ، حیوانات یا خوراک آنها تماس پیدا می کنید



شستن درست دستها نیاز به یک روش دقیق دارد

دستان خود را کاملاً تر کرده و با صابون کف بزنید.

◀ کف دست ها

◀ پشت دست ها

◀ نوک انگشتان و ناخن ها

◀ فاصله بین انگشتان و شست دستها

شستن کامل دست ها ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد

دستان خود را با دقت خشک کنید.

سایر نکات مفید بهداشتی ...

نظافت منزل به صورت بهداشتی

بهداشت در تمام اتاق های خانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

- ◀ دستگیره های در ، سوئیچ های برق ، گوشی تلفن های خانگی، کنترل تلویزیون و سایر سطوح که افراد مختلف با آنها در تماس اند. خانه های مشترک، باید هر روز با یک پارچه مرطوب تمیز شوند.
- ◀ آشپزخانه ، حمام و توالت را روزانه با یک ماده ضد عفونی موجود تمیز کنید.
- ◀ برای اتاق نشیمن و اتاق خواب ، آشپزخانه ، حمام و توالت از پارچه های تمیزکننده جداگانه استفاده کنید ابهتر است برای هر اتاق از یک رنگ متفاوت پارچه استفاده کنید
- ◀ اتاق ها را از بالا به پایین تمیز کنید. پاک کاری کف اتاق را آخر انجام دهید.
- ◀ لباس های تمیز را بعد استفاده کردن آویزان کنید و اجازه دهید خوب خشک شود. چونکه که میکروب ها به ویژه در محیط های مرطوب دو چند تکثیر می کنند.
- ◀ زاویه - راستپارچه های تمیز کننده خود را حداقل یک بار در هفته در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد بشوید با استفاده از یک شوینده همه کاره.
- ◀ پارچه های ظرف و پارچه های تمیزکننده و همچنین حوله، فلانل ، ملافهو لباس زیر را حداقل در ۶۰ درجه سانتیگراد بشوید. مواد شوینده عادی کافی است.
- ◀ زاویه - راستبرای لباس های بیرونی، دمای پایین شستشو معمولاً کافی است از برنامه های اقتصادی استفاده نکنید
- ◀ زاویه - راستبرس دندان خود را به طور منظم، هر ۲-۳ ماه یا زودتر بعد از چهار شدن به سرماخوردگی عوض کنید.
- ◀ زاویه - راستدر صورت امکان از حوله های جداگانه برای هر شخص استفاده کنید و برای کل خانواده از یک جان پاک استفاده نکنید.



**رعایت مکرر بهداشت دست
موثرترین اقدامی که می توانید در
برابر انتقال بیماری زا ها- که توسط
سطح بیرونی اشیاء سبب میگردد است.**

سایر نکات مفید بهداشتی ...

بهداشت آشپزخانه

بهداشت مناسب به ویژه در آشپزخانه بسیار مهم است از انتقال میکروب های بیماری زا جلوگیری می کند. شستن مکرر و کامل دست هنگام کار در آشپزخانه به طور موثر از انتقال میکروب ها جلوگیری می کند:

- ◀ زاویه - راستقبل از تهیه وعده های غذایی
- ◀ زاویه - راستبین مراحل مختلف کار
- ◀ زاویه - راستپس از تماس با غذاهای خام
- ◀ زاویه - راستقبل از دست زدن به غذای خام
- ◀ زاویه - راستپس از تماس با زباله ها

- ◀ زاویه - راستبسته بندی های گوشت را بلافاصله دور بریزید.
- ◀ زاویه راستحدقل یک بار حوله ، صافی چای و اسفنج را

- درطول یک هفته هنگامی که آلوده به نظر برسند عوض کنید.
- ◀ زاویه - راستحوله ها و اسفنج ها را حداقل در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد بشویید (تور لباسشویی برای شستن اسفنج مفید است).
- ◀ زاویه - راستگیلاس ها ، ظروف ، کارد و چنگال و وسایل آشپزخانه را در ماشین ظرفشویی بشویید حداقل در ۶۰ درجه سانتیگراد.
- ◀ زاویه - راستاگر ظروف تان را با دست می شویید. در اسرع وقت بعد از غذا بشویید. چونکه که میکروب ها در دمای اتاق خیلی سریع تکثیر میکنند.
- ◀ زاویه - راستدر آشپزخانه. مناطقی که در تماس با غذا هستند از تمیز کننده ای که با غذا سازگار است، استفاده کنید.
- ◀ همه وسایل کار را که مستقیماً با غذا در تماس هستند (مانند تخته برش غذا، لوازم خانگی، چاقوها، و سطوح کار) را روزانه و بعد از هر بار استفاده از آنها تمیز کنید.
- ◀ زاویه - راستاز پارچه های تمیزکننده جداگانه برای ظروف ، سطوح کار و کف اطاق استفاده کنید.
- ◀ زاویه - راستبرس های لباسشویی را در ماشین ظرفشویی تمیز کنید و بعد از هر چند وقتی آنها را تعویض کنید.
- ◀ زاویه - راستیخچال و فریزر را هر هفته یا یک دستمال مرطوب پاک کنید.
- ◀ زاویه - راستسطح های آشغال را مرتباً خالی کنید و حداقل یک بار در هفته با پارچه مرطوب تمیز کنید زمانی که آلوده بنظر میرسند.

مهم

دستورالعمل های مقدار مصرفی برای مواد پاک کننده ای را که استفاده می کنید دنبال کنید!

سایر نکات مفید بهداشتی ...

بهداشت غذایی



شستن دست ها مهمترین قانون بهداشت است هنگام دست زدن به غذا

فقط با دست تمیز غذا را لمس کنید.
به طوری که همه اعضای خانواده سالم بمانند.

قبل از پخت و پز:

- ❖ زاویه - راستمویهای خود را به پشت ببندید ، آستین های خود را بالا بزنید و جواهرات را از دست تان جدا کنید.
- ❖ زاویه - راستزخمهای باز را با بانداج ضد آب بپوشانید.
- ❖ زاویه - راستگوشت خام را جداگانه آماده کنید. به طوری که باکتری های مضر به غذاهای دیگر منتقل نشوند.
- ❖ زاویه - راستبرای غذاهای مختلف از تخته های برش مختلف استفاده کنید. رنگ های مختلف می تواند کمک کند.
- ❖ زاویه - راستغذاهایی که به صورت خام مصرف می شوند را کاملاً بشویید.

همچنین مهم است:

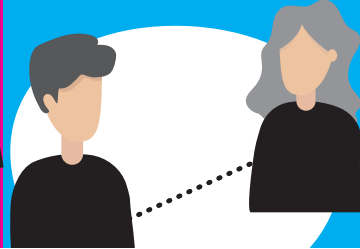
- ❖ زاویه - راستبرای چشیدن از قاشق استفاده کنید.
- ❖ زاویه - راستظروف تهیه شده را بپوشانید ، زیرا مگس ها می توانند عوامل بیماری زا را به غذا انتقال دهند.
- ❖ زاویه - راستسطوح کار را بلافاصله پس از پخت و پز پاک کنید.
- ❖ زاویه - راستحیوانات خانگی را در هنگام تهیه غذا دور نگهدارید طوری که به آنها دست نزنید و تماس نداشته باشید.
- ❖ زاویه - راستبهداشت مواد غذایی در یخچال نیز مهم است . به همین ترتیب از انتقال عوامل بیماری زا از یک ماده غذایی به ماده دیگر جلوگیری کنید.
- ❖ گوشت خام را در ته محفظه ، سبزیجات را در کشو و محصولات لبنیات را در بالای یخچال نگهدارید.
- ❖ زاویه - راستدیگر از عینک یا ظرف های آسیب دیده استفاده نکنید (از جمله قابلهای برآمده)
- ❖ زاویه - راستهنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده و تمیز کننده ، اطمینان حاصل کنید که برای مناطقی که با غذا در تماس هستند سازگار باشند.

از کرونا جلوگیری کنید!

دستها را بشوید!



فاصله را مراعات کنید!



ماسک بپوشید!



به امید همکاری:



HANAU STEHT AUF HYGIENE

Zusammen gegen Corona.
Wer sich schützt, schützt uns alle!



معلومات به روز در مورد وضعیت فعلی را می‌توانید در اینجا پیدا کنید:

www.corona-hanau.de

نظافت و بهداشت

با یکدیگر برابر کرونا

اطلاعات ارائه شده توسط مقامات شهرداری هاناو | تیم بحران / تیم بهداشت | Am Markt 14-18 | ۶۳۴۵۰ هاناو با همکاری
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. | جاده فریدبرگر ۹ | ۶۳۴۵۲ هانائو. آلمان. ما می خواهیم از Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. برای جمع آوری
اطلاعات گسترده ای که پایه و اساس ایجاد این بروشور بود. تشکر کنیم.