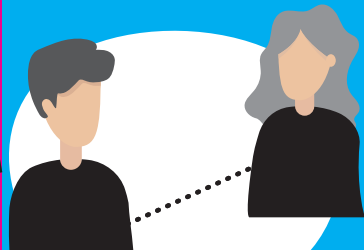


# کرونا را متوقف کنید!

## دست‌ها را بشوید!



## فاصله را رعایت کنید!



## ماسک بزنید!



## اطلاعات مهم

### محافظت از دهان و بینی

ماسک نه فقط شما، بلکه مهمتر از آن، مردم اطرافتان را در برابر عفونت محافظت می‌کند. دست‌ورالعمل اصلی بدین صورت است:  
**لطفاً فاصله خود را حفظ کنید.**

### نکاتی در مورد گذاشتن و برداشتن ماسک

باید به این موارد توجه داشته باشید:  
 قبل از زدن ماسک، دست‌هایتان را کاملاً با آب و صابون بشوید.

### زدن ماسک:

- ماسک را از بندهای آن گرفته و آن را جلوی صورت نگهدارید و سپس بندها را پشت گوش‌های خود بیندازید.
- هنگام قرار دادن ماسک، دهان، بینی و چانه خود را کاملاً بپوشانید. ماسک را با انگشت شست و انگشت اشاره خود به پایین روی چانه کشیده و روی پل بینی سفت کنید.

### برداشتن ماسک:

- هنگام برداشتن ماسک محافظ، به قسمت بیرونی آن دست نزنید.
- ماسک را از پشت بردارید: برای این کار، هر دو بند را با دو دست، همزمان به جلو بکشید.

بعد از برداشتن ماسک، دست‌ها را با آب و صابون کاملاً بشوید.  
**توجه:** از دست زدن به ماسک و جابجا کردن آن خودداری کنید.



بندها را پشت گوش خود انداخته یا پشت سر خود بیندید تا ماسک محافظ کاملاً در اطراف صورت قرار بگیرد.



هنگام برداشتن ماسک محافظ، ترجیحاً به قسمت خارجی آن دست نزنید. بهتر است بندها را در دست بگیرید.



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



# نکاتی در مورد محافظت از دهان و بینی

**تمیز کردن ماسک محافظ و ماسک چندبار مصرف:**  
ماشین لباسشویی، اجاق گاز

◀ بعد از حرارت دادن ماسک‌های چندبارمصرف می‌توان دوباره از آنها استفاده کرد.

◀ ماسک محافظ صورت را در ظروف سرریخته مثل جعبه یا کیسه‌های پلاستیکی قرار ندهید چون در آنجا خشک نمی‌شوند.

**ماسک‌های معیوب یا آلوده را بلافاصله دور بریزید.**  
همیشه قبل از زدن یا برداشتن ماسک‌ها، دست‌های خود را کاملاً بشوید.

## ۱. با مواد شوینده قوی، ماسک‌ها را در دمای ۶۰ درجه بشوید

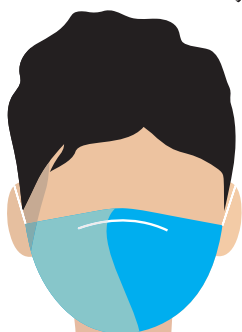
ماسک چندبار مصرف خود را در دمای بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد در ماشین لباسشویی شسته و از شوینده‌های قوی برای این کار استفاده کنید.

## ۲. ماسک چندبار مصرف خود را در آب بجوشانید

آن را به مدت پنج دقیقه در قابلمه، با آب داغ بجوشانید

## ۳. ماسک چندبار مصرف را در فر اجاق خشک کنید (ماسک باید در برابر حرارت مقاوم باشد)

فر را به مدت ۱۰ دقیقه در دمای ۸۰ درجه گرم کنید. ماسک چندبار مصرف خود را به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در فر اجاق گاز خشک کنید.



# نکاتی درباره تهویه آپارتمان

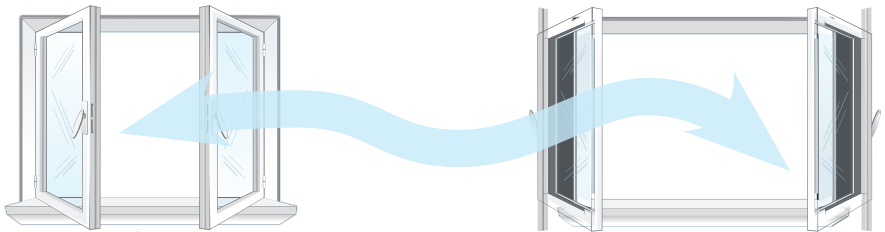
هوای تازه باید وارد اتاق شود. برای این کار، بهتر است همه درها و پنجره‌ها را باز کرده (تهویه عبوری) و در صورت وجود دستگاه تهویه، از آن برای افزایش جریان هوا استفاده کنید.

مواد هواویز (آئروسول)، یکی از راه‌های احتمالی انتقال ویروس کرونا بوده و بخصوص در فضاهای سرپسته، به سرعت در اتاق پخش می‌شوند.

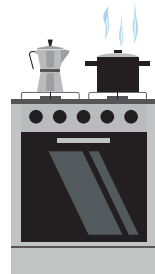
مواد هواویز، قطرات ریزی هستند که در هوای اتاق شناور می‌شوند. هنگام بازدم، ما قطرات هواویز را در هوا آزاد می‌کنیم. مثلاً در هنگام صحبت کردن، آواز خواندن یا عطسه کردن.

هوای آپارتمان را در روز چند بار و هر بار حداقل ده دقیقه تهویه کنید.  
- هرچه بیشتر بهتر -

**روش صحیح تهویه اتاق:** تهویه هوا را ۳ الی ۶ بار در روز انجام دهید  
بهتر است از روش تهویه عبوری استفاده کنید



**آشپزخانه + حمام:** بخار آب موجود در هوای اتاق را مستقیماً خارج کنید



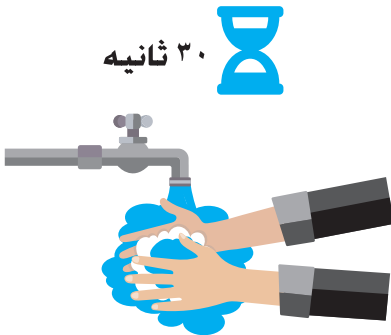
# شستشوی دست‌ها

شستشوی دست‌ها اقدام ساده و موثری است که می‌تواند شما را در برابر عفونت محافظت کند.

## دست‌ها را به طور مرتب و دقیق بشوید.

دست‌های خود را نه فقط وقتی که کثیف می‌شوند بلکه در موارد خاص زیر هم بشوید:

- ◀ در هنگام تهیه مواد غذایی و آماده سازی گوشت خام
- ◀ قبل و بعد از غذا
- ◀ در هنگام تماس با افراد بیمار و مداوای زخم‌ها
- ◀ بلافاصله پس از مراجعت به خانه
- ◀ بعد از هر بار رفتن به توالت
- ◀ بعد از تعویض پوشک بچه
- ◀ بعد از تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه
- ◀ هنگام تماس با زباله، حیوانات و غذای آنها



## شست‌وشوی مناسب دست‌ها مستلزم

### رعایت یک شیوه دقیق بهداشتی است

دست‌های مرطوب خود را کاملاً صابونی کنید.

- ◀ کف دست
- ◀ پشت دست
- ◀ نوک انگشتان و ناخن‌ها
- ◀ بین انگشتان و انگشت شست.

## شستشوی کامل دست، ۲۰ تا ۳۰ ثانیه وقت می‌برد

دست‌های خود را با دقت خشک کنید.

# سایر نکات مفید بهداشتی ...

## نظافت بهداشتی آپارتمان

**رعایت بهداشت خانگی در همه اتاق‌ها، از اهمیت خاصی برخوردار است.**

- ◀ اغلب افراد مختلفی به دستگیره درها، کلید چراغهای برق، دستگاه تلفن ثابت، کنترل تلویزیون و سایر سطوح تماس دست می زنند. بنابراین هر روز، قسمت‌های مختلف خانه مشترک خود را با پارچه مرطوب تمیز کنید.
- ◀ آشپزخانه، حمام و توالت را هر روز با شوینده جاری مخصوص این سطوح تمیز کنید.
- ◀ برای نظافت اتاق نشیمن، اتاق خواب، آشپزخانه، حمام و توالت، از دستمال‌های نظیف جداگانه استفاده کنید. خوب است برای تمیز کردن اتاق‌های مختلف، از پارچه‌هایی با رنگ‌های مختلف استفاده کنید.
- ◀ اتاق‌ها را از بالا به پایین تمیز کنید. کف زمین را آخر کار - بعد از نظافت همه قسمت‌ها - تمیز کنید.
- ◀ بعد از اینکه دستمال‌های نظیف را استفاده کردید آنها را آویزان کرده و بگذارید خوب خشک شوند چون میکروب‌ها مخصوصاً در محیط‌های مرطوب به خوبی تکثیر می‌شوند.
- ◀ پارچه‌ها را حداقل هفته ای یک بار و در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد با یک یودر شوینده قوی بشویید.
- ◀ دستمال‌های ظرفشویی و نظیف و همینطور حوله‌ها، لیف و کیسه حمام، ملافه و لباس زیر را در دمای بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد بشویید. کافی است از یک شوینده معمولی استفاده کنید.
- ◀ برای لباس‌های بیرونی، شستشو در دمای پایین تر کفایت می‌کند برای شست‌وشو از برنامه صرفه‌جویی (مربوط به مصرف شوینده‌ها) استفاده نکنید.
- ◀ مسواک را مرتب هر ۲ تا ۲ ماه یکبار عوض کنید؛ در صورت ابتلا به سرماخوردگی این کار را زودتر انجام دهید.
- ◀ در صورت امکان، از حوله‌های دستی شخصی استفاده کرده و از حوله مشترک برای کل خانواده استفاده نکنید.



**رعایت مداوم بهداشت دست‌ها، موثرترین راه ممکن در برابر انتقال عوامل بیماری‌زا - چه در موارد تماس با سطوح و چه به طور غیرمستقیم از طریق سطوح - است.**

# سایر نکات مفید بهداشتی ...

## بهداشت آشپزخانه

برای جلوگیری از انتقال میکروبهای بیماریزا ، بهداشت مناسب مخصوصاً در آشپزخانه بسیار اهمیت دارد. شستشوی مکرر و کامل دست ها هنگام انجام کارهای آشپزی عملاً مانع از انتقال میکروبا می شود:

- ◀ قبل از تهیه مواد غذایی.
- ◀ حین آشپزی.
- ◀ پس از تماس با مواد غذایی خام.
- ◀ قبل از آماده‌سازی مواد غذایی خام.
- ◀ پس از تماس با زباله ها.
- ◀ پوشش بسته‌بندی گوشت و مرغ را فوراً دور بریزید.
- ◀ حوله دست، حوله و اسفنج ظرفشویی را حداقل یک بار در هفته و در صورت مشاهده هرگونه کثیفی عوض کنید.
- ◀ پارچه‌ها و اسفنج‌ها را در دمای بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد بشویید (بهتر است از توری مخصوص شستشو، برای اسفنج‌ها استفاده کنید).
- ◀ لیوان، ظروف، کارد و چنگال و وسایل آشپزخانه را در دمای حداقل ۶۰ درجه سانتیگراد در ماشین ظرفشویی بشویید.
- ◀ در صورت شستشوی این وسایل با دست، بعد از غذا در اسرع وقت آن‌ها را بشویید چون میکروب‌ها در دمای اتاق خیلی سریع تکثیر می‌شوند.
- ◀ از شوینده هایی در آشپزخانه استفاده کنید که مورد تایید صنایع غذایی باشند .
- ◀ همه ظروف آشپزی که در تماس مستقیم با غذا هستند (مثل تخته آشپزخانه، لوازم خانگی، چاقو، میز آشپزی) را هر روز و پس از هر بار استفاده تمیز کنید.
- ◀ برای تمیز کردن ظروف، میز آشپزی و کف‌ها، از دستمال های نظیف استفاده کنید.
- ◀ برس‌های شستشوی ظرف را در ماشین ظرفشویی شسته و هر از گاه یکبار، آنها را تعویض کنید.
- ◀ یخچال را هر هفته با دستمال مرطوب پاک کنید.
- ◀ سطل زباله را مرتب خالی کرده و حداقل هفته‌ای یک بار و نیز در صورت مشاهده هرگونه کثیفی، آن را با پارچه مرطوب تمیز کنید.

### نکته مهم:

دستورالعمل‌های مربوط به میزان مصرف مواد شوینده را حتماً رعایت کنید!

# سایر نکات مفید بهداشتی ...

## بهداشت مواد غذایی



**شستشوی دست‌ها، مهم‌ترین قاعده بهداشتی هنگام کار با مواد غذایی است**  
فقط با دستهای تمیز، به غذا دست بزنید تا همه اعضای خانه سالم بمانند.

### قبل از پخت و پز:

- ◀ موهائیتان را ببندید. آستین‌ها را بالا زده و جواهرات را در آورید.
- ◀ زخم‌های باز را با باند ضد آب ببندید.
- ◀ گوشت خام را جدا آماده کنید تا بدین طریق مانع از انتقال باکتری‌های مضر به غذاهای دیگر شوید.
- ◀ برای برش انواع مواد غذایی، از تخته‌های آشپزخانه مختلف استفاده کنید. استفاده از رنگ‌های مختلف می‌تواند به شما در این مورد کمک کند.
- ◀ غذاهایی که به صورت خام مصرف می‌شوند را کاملاً بشویید.

### نکات مهم دیگر:

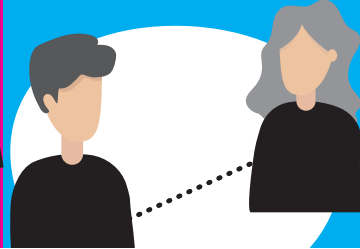
- ◀ برای چشیدن غذا، از قاشق استفاده کنید.
- ◀ غذاهای آماده شده را بپوشانید چون مگس‌ها ممکن است عوامل بیماری‌زا را به مواد غذایی انتقال دهند.
- ◀ بلافاصله پس از پخت‌وپز، میز آشپزی را پاک کنید.
- ◀ حیوانات خانگی را از مواد غذایی دور نگهداشته و هنگام تهیه غذا آنها را نوازش نکنید.
- ◀ بهداشت مواد غذایی در یخچال هم برای جلوگیری از انتقال عوامل بیماری‌زا از یک ماده غذایی به ماده دیگر اهمیت دارد.
- ◀ گوشت خام در محفظه پایین یخچال، سبزیجات در قسمت وسط و محصولات لبنی در قسمت بالایی آن قرار می‌گیرند.
- ◀ از ظروف شیشه‌ای یا قوطی‌های آسیب دیده (من جمله قوطی‌های متورم و برآمده) استفاده نکنید.
- ◀ هنگام استفاده از مواد ضد عفونی کننده و شوینده، مطمئن شوید که این مواد، حتماً مورد تایید صنایع غذایی باشند.

# کرونا را متوقف کنید!

دست‌ها را بشوید!



فاصله را رعایت کنید!



ماسک بزنید!



با همکاری و حمایت دوستانه:



HANAU STEHT AUF HYGIENE

بهداشت فردی را در هنگام دست دادن یا یکدیگر در دوران کرونا رعایت می‌کنیم.

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



JOHANNITER



اطلاعات روزانه را در اینجا جست‌وجو کنید:

[www.corona-hanau.de](http://www.corona-hanau.de)

مطالب اطلاعاتی برگرفته از شورای شهر هانائو | تیم بحران / تیم بهداشت | در بازار ۱۴-۱۸ | Hanau ۶۳۴۵۰ با همکاری Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. | خیابان فریدبرگر ۹ | ۶۳۴۵۲ هانائو، آلمان. ما در اینجا مایلیم از Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. بخاطر گردآوری اطلاعات وسیعی که این برونسور بر اساس آن‌ها تنظیم و تدوین شده است تشکر کنیم.