

۱

ویروس کرونا از پوست سالم رد نمی شود و تا ده دقیقه روی پوست زنده است پس اگر دستکش ندارید نگران نباشید فقط نباید دست های خود را به بینی و دهان خود بزینید



۲

ویروس کرونا در سطوح پارچه ای ۶ تا ۱۲ ساعت و فلزی ۱۲ تا ۲۰ ساعت و در سطح استیل تا ۲۰ روز زنده است



۳

این ویروس تا ۶۰- درجه سانتی گراد زنده ولی در دمای ۳۰ درجه سانتی گراد به بالا می میرد پس بهتر است شستوها و نظافت ها را با آب گرم انجام داد



۴

کرونا ویروس با آب گرم و مواد شوینده خانگی از بین می رود



۵

لباس ها را زیر نور مستقیم خورشید یا روی شوفاژ ها خشک کنید



۶

با آب گرم حمام کنید



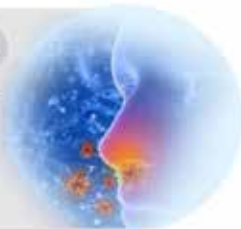
۷

به هیچ وجه آب سرد و غذای سرد نخورید، آب گرم (چای گرم، قهوه گرم، و دمنوش های گرم) بنوشید



۸

کلونی (محل تجمع) اصلی این ویروس در بینی است پس مرتب بینی تان را با آب گرم شستشو دهید



۹

اگر به نوشیدنی گرم دسترسی ندارید آدامس بجوید تا گلویتان مرتب با آب دهانتان مرطوب و شستشو شود



۱۰

محل زندگی و کارتان تهویه مناسب داشته باشد



۱۱

مهم در طول روز چندین مرتبه بمدت ۱۵-۱۰ ثانیه نفسان را نگه دارید و سپس بازدم انجام دهید، اگر سرفه پیدا کردید و یا تنگی نفس حتماً به مراکز درمانی مراجعه کنید.

تکلیف به مشکل تنفسی دچار شوید و سپس به دکتر مراجعه کنید چون شاید دیر باشد



۱۲

اگر به بیرون از خانه می‌روید (کار، مغازه دارو...) هستید:
اولاً: فاصله ۵/۵متری از دیگران را مراعات کنید
دوماً: به علت اینکه این ویروس سنگین است (حدود ۵۰-۴۰ نانومتر)
و به زمین می‌افتد پس کفش هایمان منبع مهم آلودگی است
سه هیچ وجه آن را داخل خانه نیاورید



۱۳

موقع عطسه کردن تاجلی که امکان دارد از دیگران فاصله بگیرید و محکم با هر چیزی که در دسترس شما هست جلوی دهان و بینی خود را بگیرید و برای چند ثانیه رها نکنید تا تمام ترشحات جذب و براننده نشود



۱۴

به علت درشت بودن این ویروس هر ماسکی می‌تواند در محیط آلوده محفوظ کننده باشد (بلرجه ای، ویریلی، با دستمال کلفتی و...) به شرطی که خشک باشد یعنی باید ماسکها را مرتباً عوض کرد



۱۵

لرزومی ندارد همه لباس هایی که می پوشیم را بشوییم بلکه شوفاژ یا نور مستقیم خورشید نیز آن‌ها را پاک می کند



۱۶

پس از شستشوی دست‌ها وقتی به جای آلوده نمی‌رویم دست‌های خود را با کرم یا وازلین مرطوب کنیم تا به مرور زمان به اگزما دچار نشویم

