

فاصله گذاری اجتماعی به زبان ساده

سعی کنید سوار تاکسی بدون مسافر شوید. عقب بنشینید و پنجره را باز کنید.



در حین صحبت رو در رو با رعایت فاصله، رو به پایین صحبت کنید تا ریز قطره ها مستقیماً به سمت فرد مقابل پرتاب نشود.



رعایت فاصله در مورد سالمندان و افراد دارای بیماری مزمن در داخل و بیرون منزل، الزامی است.



در صورت ضرورت خرید از فروشگاه های سعی کنید این کار را در ساعات خلوت انجام دهید.

بایدها



کالای مورد نیاز را از طریق تلفن یا اینترنت سفارش دهید.

حداقل ۱/۵ متر فاصله از دیگران را در هر شرایط در محیط عمومی رعایت کنید.



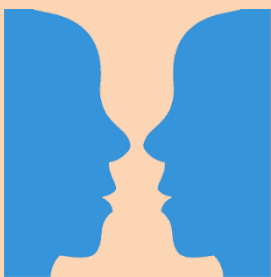
اگر از قبل، نوبت ویزیت پزشک غیر اورژانسی دارید آن را به تعویق بیندازید.



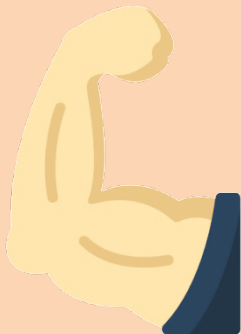
در خانه ورزش های مناسب کششی و هوازی انجام دهید.



اگر مجبور هستید از غذای آماده استفاده کنید. از فردی که غذای را آورده بخواهید غذا را پشت در قرار دهید.



تا حد امکان به صورت رو در رو
صحبت نکنید.



نگذارید احساس اینکه (من سالم هستم)
شما را فریب دهد.



تعداد افرادی که در آسانسور سوار می شوند باید محدود باشد.
فاصله را در داخل آسانسور حفظ کنید. رو در روی هم قرار
نگیرید بلکه پشت به هم قرار بگیرید و صحبت نکنید.



از وسایل مشترک استفاده نکنید.



از دست دادن، در آغوش کشیدن و
روبووسی خودداری کنید.

نباید ها



تا حد امکان از مسافرت غیر ضروری
پرهیزید.



از حضور در نقاط عمومی و پر از
ازدحام خودداری کنید.