

توصیه های خوب درباره ویروس کرونا

از خودتان و دیگران مراقبت کنید

شما چه کارهایی می توانید در محل بازی کودکان انجام دهید؟



- دستان خود را مرتب و با دقت با آب و صابون بشویید
- زمانی که به آب و صابون دسترسی ندارید، از ژل ضدعفونی کننده دست استفاده کنید
- بعد از توالت رفتن، عوض کردن پوشک بچه، قبل و بعد از غذا خوردن، قبل از غذا درست کردن و سرو کردن غذا، بعد از تمیز کردن بینی و ... دقت بسیاری به نظافت و بهداشت دست ها داشته باشید



- به کودکان کمک کنید که دستان خود را به صورت مرتب و با دقت بشویند
- وقتی که شما و کودک شما از محل بازی کودکان به خانه بر می گردید، باید دستان خود را با آب و صابون بشویید



- رعایت بهداشت را در زمان آماده کردن غذا فراموش نکنید. برای مثال حتما میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن خوب بشویید
- به کودکان اجازه ندهید که خودشان غذا یا میوه بردارند، و در عوض شما برای کودکان غذا سرو کنید
- فقط غذایی که خودتان به همراه دارید بخورید



- فاصله خود را با دیگران رعایت کنید
- تماس فیزیکی خودتان را با دیگران محدود کنید - از دست دادن، بوسیدن و در آغوش گرفتن خودداری کنید



- در بازوی خود یا دستمال کاغذی یکبار مصرف عطسه یا سرفه کنید - و نه در دستان خود