



# آغاز پروتکل

# ایزولاسیون

# سیکویانسی

# خانگی

قسمت اول

بفرست برای دوستت

ورق بزن

تگ یادت بر



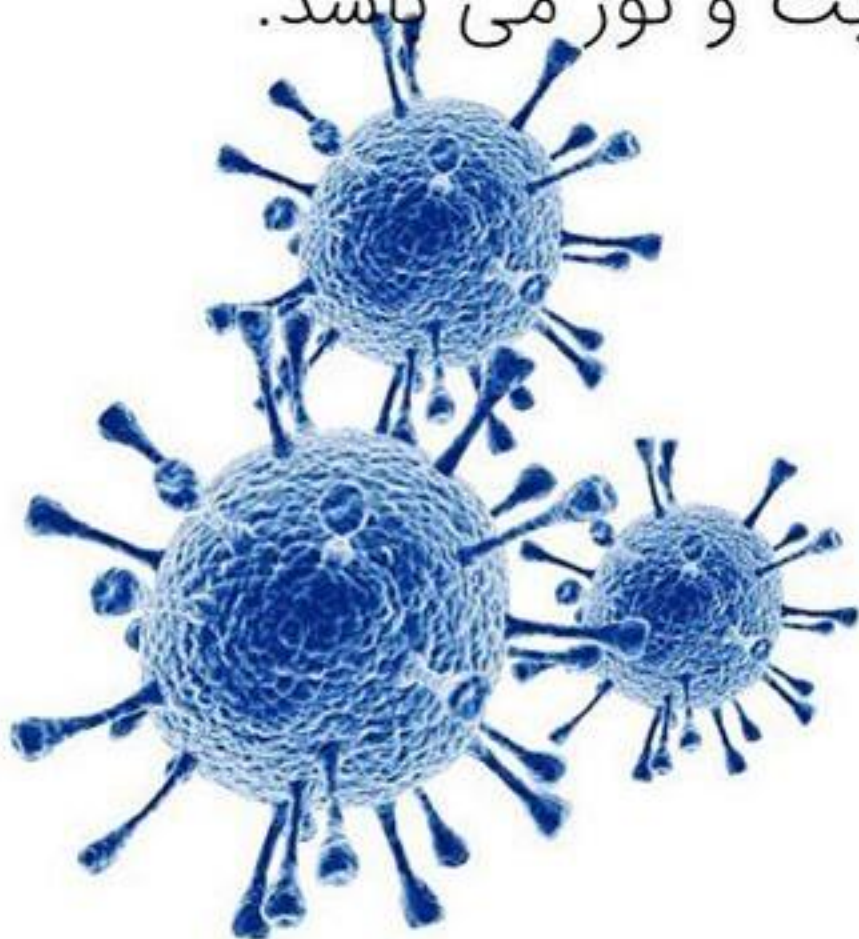
این پروتکل توسط شرکت  
حوروس فیت برای ایزوله سازی  
خانواده ها طراحی شده تا  
احتمال فعال بودن ویروس رو  
در محیط خانگی تا حد بسیاری  
زیادی کاهش بده. سعی کنید  
موارد رو رعایت کنید و قوانین  
رو در منزل به صورت سخت  
گیرانه ای اجرا کنید.

قبل از هر چیز باید ویروس رو بشناسیم



# کرونا ویروس COVID-۱۹

کورونا در دمای سرد و یخ زدگی بسیار پایدار هست. طبق تحقیقات می تونه در دمای -۲۰ درجه تا ۲ سال به بقا خودش ادامه بده. همچنین خانواده این ویروس ها می تونند در دمای ۴ درجه ی یخچال تا ۷۲ ساعت زنده بمونن. اینکه این ویروس ها تا چقدر می توانند مقاومت کنند بسته به عواملی مانند دما، رطوبت و نور می باشد.



این ویروس می تونه از طریق مجراهای ورودی بدن مثل دهان، چشم، بینی و گوش وارد بدن بشه. طبق تحقیقات، این ویروس ۱۴ تا ۲۸ روز دوره نهفتگی داره به این معنی که در این زمان ممکنه فرد هیچگونه علائمی رو نداشته باشه.

# پروتکل ورود به منزل

بیرون درب ورودی خط قرمزی برای کفش ها مشخص کنید و کفش ها را پشت خط بگذارید. مکانی برای وسایل غیر ضد عفونی در نظر بگیرید. درب ورودی منزل می بایست خط ایزوله ی خانواده در نظر گرفته شود.

کرونا ویروس می تواند در سرمای زمستان بین ۱ تا ۷۲ ساعت بر روی اجسام فعال بماند. همانطور که گفتیم شرایط پایداری به نور، دما و رطوبت بستگی دارد.





محلّی در بیرون از در ورودی برای کلیدها ، کیف پول،  
گوشی موبایل و وسایل خود در نظر بگیرید.

---

۰۱

قبل از ورود به خانه وسایل را در آن بگذارید.

---

۰۲

به محض ورود به منزل، ابتدا لباس های خود را ضد  
عفونی کنید.

---

۰۳

سپس بدون دست زدن با جایی وارد دست شویی  
بشوید و دستان خود را با مایع، به مدت ۲۰ ثانیه  
بشوید.

---

۰۴

بعد از شستن دست ها، دسته ی شیر، دسته در و هر  
آنچه را که قبل از شستن دست ها لمس کرده اید ضد  
عفونی کنید.

۰۵



قبل از اینکه وسایل خود را وارد منزل کنید آنها را  
ضد عفونی کنید.

۰۶

## توجه کنید



- نباید دستان خود را بعد از تعویض لباس بشویید.
- نباید وسایل همراه مانند گوشی، کلید و ... را قبل از ضد عفونی وارد منزل کنید.
- یک سطل در دار قبل از ورودی منزل بگذارید اگر ماسک دارید در آن بیندازید.
- مراحل را مانند یک مانور نظامی با خانواده خود تمرین کنید و فیلم بگیرید.

# پروتکل خرید

به یاد داشته باشید که با ماسک و دستکش خرید کنید. اگر در صف خرید کسی سرفه کرد از صف خارج شوید و تا زمان شست و شو به دهان، چشم و بینی خود دست نزنید. ورود خرید ها به منزل می بایست طبق این پروتکل اجرا شود.

پلاستیک خرید ها را بیرون از منزل بگذارید و به هیچ عنوان آنها را در داخل منزل نیاورید. مراحل جاسازی و جداسازی باید بیرون از در ورودی انجام شود.





یک سینی یا تشت بزرگ برای درآوردن خرید ها از پلاستیک بردارید.

۰۱

ابتدا کنسروها، محصولات دارای بسته که از یخچال برداشته اید (مانند ماست، شیر، پنیر و ...) را جدا کنید.

۰۲

آنها را با مایع دستشویی به خوبی بشوید. (اگر کسی که دارای ویروس است در آنها عطسه کرده باشد این ویروس می تواند در محیط یخچال تا ۷۲ ساعت فعال باشد.)

۰۳

بعد از خشک شدن آن ها در یخچال جا دهید و سینک ظرفشویی را ضد عفونی کنید.

۰۴





محصولات گوشتی و مرغی را با آب بشویید. برای خرید های جدید گوشتی خود، مکان جدیدی در فریزر در نظر بگیرید. آنها را از بقیه ی مواد فریزر جدا نگه دارید.

محصولاتی که نیاز به یخچال دارند اما نمی توانید آنها را بشویید بعد از ۷۲ ساعت مصرف کنید

آجیل ها و محصولات روباز را در جای تقریبا گرم و بدون نور بگذارید و بعد از ۴۸ ساعت مصرف کنید

یادتان باشد که تمامیه مراحل جاسازی و جداسازی مواد غذایی با دستکش یکبار مصرف باشد