**پیشگیری از کووید ۱۹ برای کارکنان ادارات**



* اگر تب و سرفه دارید، مطلقا به محل کار نروید.
* تا حد امکان بصورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کارخود را انجام دهید.
* حتما در محل کار از ماسک استفاده نمایید.
* هرگز به صورت، بویژه چش مها، بینی و دهان خود دست نزنید.
* در محل کار از مواد ضدعفونی کننده و الکل ۷۰ درصد استفاده کنید و این کار را به دیگران نیز پیشنهاد کنید.
* در و پنجره های محل کار را باز کنید یا از تهویه مناسب محل کار خوداطمینان داشته باشید.
* حتما فاصله ۲ متر را با همکاران و ارباب رجوع رعایت کنید.
* نگذارید که ارباب رجوع در محل کار شما تجمع پیدا کنند.
* مکررا دستهای خود را بشویید
* اگر مجبور به خوردن غذا در محل کار شدید، غذا را روی میزکار خود بخورید.
* از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.
* دستمال کاغذی را که در آن عطسه یا سرفه کرده اید بلافاصله در یک سطل درپوش دار بیندازید و پس از آن دست خود را بشویید.
* از لمس اشیا و وسایل مشترک خودداری نمایید.
* از گوشی تلفن مشترک استفاده نکنید.