

في حال اضطررت للخروج من المنزل إليك أهم النصائح



إليك بعض نصائح خبراء الصحة للوقاية من الفيروس في حال اضطررت للخروج من المنزل أو جلب احتياجاتك من المحلات وأنت في المنزل:

عين شخصاً يقوم بإنهاء المهام الخارجية، إن استطعت، للحد من تعرضك للعالم الخارجي.

قم بإنشاء "محطة تعقيم" خارج منزلك أو في غرفة بداخله قليلة الاستخدام لتطهير الأطعمة المعبأة بعد شرائها.

في حالت خرجت من المنزل، حاول الابتعاد حوالي مترين على الأقل من الآخرين

امسح مقابض عربات التسوق قبل التسوق.

في حال عدم توافر قفازات أو أقنعة، اغسل يديك بشكل متكرر وأنت خارج المنزل وتجنب لمس وجهك.

قم بتعقيم ما لديك من أغراض في "محطة التعقيم".

اغسل الخضروات جيداً قبل وضعها في المطبخ.

قم بتطهير ما تلمسه، مثل المفاتيح ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والهواتف ولوحات المفاتيح وأجهزة التحكم عن بُعد وغيرها.

استخدم المطهرات المعتمدة لتطهير الأسطح، ثم اتركها رطبة لفترة تتراوح بين ثلاث وخمس دقائق.

اطلب من عمال توصيل الطلبات تركها امام بابك أو في منطقة تحددها.

إذا كانت هناك حاجة لمقابلة الشخص، ابق بعيدا عنه مسافة حوالي مترين.

اغسل يديك بعد استلام البريد.

اغسل الملابس والمناشف والبياضات بانتظام في أعلى حرارة ممكنة.

طهر سلة الغسيل أو ضع بطانة قابلة للإزالة بداخلها.

لا تحرك الغسيل المتسخ لتجنب نشر الفيروس في الهواء.

مواضيع متنوعة

الصحة العامة

التصنيفات: