

راهنمای سفر امن در شرایط همه گیر بیماری کرونا جدید



انجمن علمی پزشکی اجتماعی ایران

گروه پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«اگر سفر شما ضروری نیست بهتر است از سفر پرهیز کنید.»

«اگر ناگزیر به سفر هستید، با رعایت توصیه های بهداشتی از شیوع و ابتلای به کرونا پیشگیری کنید.»

توصیه های کلی

- مرتباً دست‌ها را با استفاده از آب و صابون و یا محلول های ضدعفونی کننده بر پایه الکل، تمیز کنید.
- هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی را با آرنج خمیده یا دستمال بپوشانید - بلافاصله دستمال را دور ریخته و دست‌ها را بشویید.
- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد، خودداری کنید.
- از تماس دست نشسته یا دستکش با دهان، چشم‌ها و بینی، خود خودداری کنید.
- از دست دادن و رو بوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- تا حد ممکن از پرداخت‌های آنلاین استفاده کنید.
- اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده می‌کنید و پس از هر بار مصرف دستکش‌های خود را در سطل زباله بیندازید و بلافاصله دست‌های خود را با آب و صابون، بشویید.
- حتماً پیش و پس از خوردن مواد غذایی دست‌های خود را با آب و صابون و یا با محلول ضدعفونی کننده الکلی، ضدعفونی کنید.
- برای تماس با دکمه‌های آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده کنید و پس از استفاده دستمال را در سطل زباله دردار بیندازید.

توصیه های مربوط به حضور در اماکن و محل اقامت

- از تردهای غیر ضروری در اماکن شلوغ تا حد ممکن، خودداری کنید.
- هنگام بازدید از بازارهای حیوانات زنده و یا باغ وحش، از تماس مستقیم حیوانات زنده و سطوح در تماس با حیوانات خودداری کنید.
- به اشیایی که در مکان‌های عمومی وجود دارند، دست نزنید.
- هنگام باز و بسته کردن درب سرویس بهداشتی قطار، هواپیما و یا محل اقامت از یک حوله و یا دستمال کاغذی استفاده کنید و سپس دستمال را دور بیندازید.
- در محل اقامت خود همه جای اتاق از جمله سرویس بهداشتی و حمام و ظروف غذا را ضدعفونی نمایید.
- در نمازخانه‌ها از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید.
- برای اطمینان بیشتر ملحفه‌های هتل و محل اقامت خود را با ملحفه‌های شخصی خود جا به جا کنید.

توصیه‌های مربوط به خوردن و آشامیدن

- از مصرف فرآورده‌های دامی خام یا نیم پخته، اجتناب کنید.
- هنگام صرف غذا در هواپیما، قطار یا رستوران بین مسیر غذا را از ظرف اصلی خارج نکنید و روی میز قرار ندهید. همچنین از یک دستمال و یا کاغذ تمیز بر روی میزها استفاده کنید.
- برای مصرف غذا در رستوران‌های بین راهی توقف نکنید. بهتر است از جاهای مطمئن غذا تهیه کنید و تا جایی که امکان دارد از غذای خانگی استفاده کنید.
- حتماً آب آشامیدنی تصفیه شده همراه خودتان داشته باشید و یا از آب‌های آشامیدنی پلمپ استفاده کنید.
- درب بطری آب را بدون تماس دست به لبه‌های بطری باز و بسته کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات تازه را به خوبی ضدعفونی کرده و روزانه مصرف کنید.
- توصیه‌های مربوط به طی مسیر حرکت به مقصد و بازگشت
- هنگام رسیدن به شهر مقصد تا حد امکان آدرس چند مرکز بهداشتی درمانی را شناسایی کنید.
- در صورت مسافرت به خارج از کشور آخرین اطلاعات بیماری در کشور مقصد را از مرکز مدیریت بیماری‌ها به شماره ۱۹۰ استعلام کنید.
- بعد از استفاده از وسایل نقلیه عمومی دست‌های خود را با آب و صابون مایع، بشویید.
- در وسایل نقلیه عمومی نظیر اتوبوس و مترو و هواپیما از دست زدن به میله‌ها و سطوح دیگر حتی المقدور خودداری کنید.
- هنگام نشستن بر روی صندلی‌های هواپیما، دسته‌ها و کمر بند ایمنی صندلی خود را با محلول و یا پد ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی کنید.
- حتی المقدور در طول سفر، در داخل انوموبیل، قطار، اتوبوس و هواپیما از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.
- تا جای ممکن از سفر با وسایل حمل و نقل عمومی بپرهیزید و اگر می‌توانید خودروی شخصی خود را جایگزین آنها کنید.

توصیه‌های مربوطه به مشاهده علائم بیماری

- اگر تب، سرفه و مشکل در تنفس دارید، سریعاً به دنبال مراقبت پزشکی باشید.
- سابقه سفر قبلی را با مراقب سلامت خود مطرح کنید.
- اگر هنگام مسافرت علائم تنفسی یا بیماری دیگری ایجاد شد، مهم است که در صورت امکان از سایر مسافریین فاصله بگیرید.
- در صورت داشتن علائم تنفسی، «به اتاق انتظار نروید تا بیماری را به سایر افراد منتقل نکنید.»