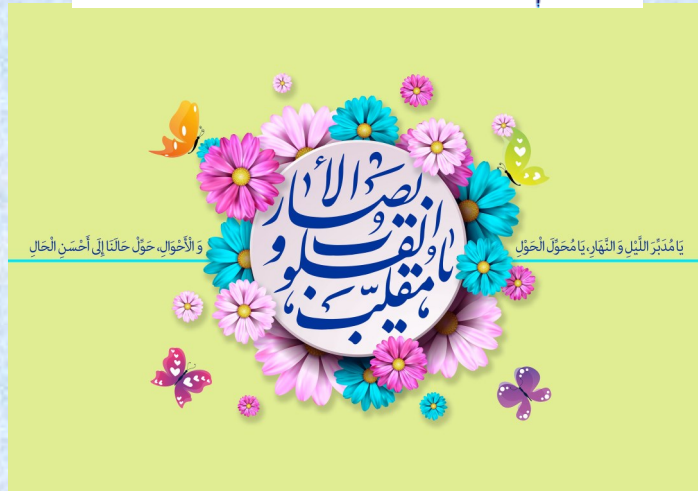


بنام خداوند بخشنده مهربان



الزامات سفر در شرایط پاندمی کرونا

با نزدیک شدن به تعطیلات نوروزی بسیاری از مردم مقدمات سفر را آماده کرده اند، اما سفر در شرایط پاندمی کرونا، واجد دستورالعمل‌های ضدکرونايي است.

بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، نکاتی که باید در سفرها مورد توجه قرار گیرد، بشرح ذیل می باشد:

- تا زمانی که واکسیناسیون خود را کامل نکرده اید، سفر خود را به تعویق اندازید. منظور از واکسیناسیون کامل دریافت سه نوبت واکسن در افراد بالای ۱۸ سال است.
- از وضعیت همه‌گیری کووید-۱۹ در مقصد خود مطلع شوید و اطلاعات کافی از گسترش بیماری، محدودیت‌ها و قوانین مقصد در زمینه کووید-۱۹ بدست آورید.
- در زمان ورود به فضاهای سر بسته و شلوغ از ماسک مناسب استفاده کنید. این موضوع در پایانه‌ها، وسایل نقلیه عمومی شهری اعم از مترو، اتوبوس و بین شهری اعم از هواپیما، اتوبوس، قطار و ... اهمیت زیادی دارد.
- زمانی که علامت‌دار هستید و علائمی مانند تب، سرفه، گلو درد، آبریزش بینی و بدن درد، دارید، تست مثبت برای کووید داشته یا در دوران استراحت در منزل و قرنطینه ناشی از ابتلا به بیماری و یا قرنطینه ناشی از تماس با فرد بیمار را سپری نکرده اید، سفر نکنید.
- در صورتی که به هر دلیلی مجبور به سفر هستید و واکسیناسیون کامل نداشته‌اید، باید قبل از سفر و پس از بازگشت از مقصد، تست کووید-۱۹ دهید.



در عین حال سفر نکنید اگر :

- * احساس بیماری می کنید: حتی اگر در طی ۹۰ روز گذشته مبتلا به کووید-۱۹ شده باشید یا واکسیناسیون کامل داشته باشید.
- * تست کووید مثبت دارید: تا زمانی که ۱۰ روز از تاریخ تست یا شروع علائم نگذشته باشد، سفر نکنید.
- * در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید بوده اید و به شما توصیه شده که قرنطینه شوید. بنابراین تا زمانی که حداقل ۵ روز از آخرین تماس شما با بیمار نگذشته باشد، سفر نکنید. همچنین بهتر است که اگر مجبور شدید که در فاصله بین ۶ تا ۱۰ روز پس از تماس نزدیک با فرد مبتلا سفر کنید، در هنگام حضور در کنار دیگران از ماسک های مناسب استفاده کنید. در هر صورت هنگام تصمیم به سفر، نباید علائمی داشته یا احساس بیماری کنید.

از خود و اطرافیان محافظت کنید:

- * توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید. توصیه های بهداشتی خاص مرتبط با مقصد خود را بشناسید و رعایت کنید.
- * کودکان، خصوصاً اطفال زیر ۲ سال و سالمندان نیاز به مراقبت بیشتری دارند و باید با جدیت بیشتری از ماسک های مناسب در زمان حضور در مراکز شلوغ و سر بسته استفاده کنند.
- * افرادی که دچار نقص ایمنی باشند، به دلیل احتمال ابتلا به موارد شدیدتر کووید-۱۹، باید با جدیت بیشتری پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند. استفاده از ماسک های مناسب در زمان حضور در مراکز شلوغ و سر بسته اکیداً توصیه می شود.
- * در طول دوران سفر، همه مسافری باید خود ارزیابی از نظر علائم مشکوک به کووید-۱۹ را انجام دهند. در صورت بروز علائم، سریعاً جداسازی انجام شده و با مراکز درمانی تماس بگیرند.
- * در نهایت مجدداً توصیه می شود که با تکمیل واکسیناسیون و رعایت پروتکل های بهداشتی توصیه شده، آرامش بیشتری را به خود و خانواده خود هدیه کنید.
- * داخل ماشین کیسه زباله داشته باشیم و از ریختن زباله به محیط زیست خودداری نمائیم. همچنین از ریختن زباله در محل های اطراف بویژه اطراف چشمه ها و مسیر رودخانه ها، جنگل و بوستانها و در کنار جاده ها بویژه کیسه های پلاستیکی که سالیان سال در طبیعت باقی می ماند و دیرتر تجزیه می شود خودداری نمائیم.
- * در انتخاب رستوران ها و اماکن طبخ و فروش مواد غذایی به رعایت شیوه نامه های بهداشتی، بهداشت محیط مکان، بهداشت فردی پرسنل و کارت بهداشت نصب شده در معرض دید مشتری توجه نمائیم.
- * در صورت مشاهده مشکلات حاد بهداشتی در رستوران ها یا اماکن طبخ و فروش مواد غذایی می توان با شماره بازرسی بهداشت محیط وزارت بهداشت به شماره ۱۹۰ تماس گرفته و موارد را پیگیری نمود.

