



دانشگاه علامه طباطبائی  
معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و درمان

## منشور بهداشتی پیشگیری از بیماری کرونا در خوابگاه های دانشجویی

- انجام واکسیناسیون کامل برای کلیه دانشجویان الزامیست.
- در صورت مشاهده هرگونه علائم سرماخوردگی (عطسه و آبریزش بینی و احساس خستگی و ضعف، بدن درد، گلودرد، تنگی نفس، سرفه، تب و لرز و...) ضمن خودداری از حضور در کلاس و اماکن عمومی بلافاصله به مسئول خوابگاه اطلاع دهید و تا زمان ویزیت پزشک؛ استراحت کرده و از ماسک طبی معمولی با نحوه صحیح استفاده کنید.
- در صورت بروز هرگونه علائم مشکوک، تست تشخیص کووید-۱۹ را انجام داده و در صورت مثبت شدن تست یا تایید پزشک معتمد در محل قرنطینه دانشجویی یا منزل استراحت کرده و در صورت مساعد بودن اوضاع عمومی و دریافت گواهی سلامت از پزشک معتمد، مجاز به حضور در اتاق و یا کلاس درس خواهید بود.
- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید.
- از ماسک به شیوه صحیح به گونه ای که بینی و دهان کامل پوشانده شود در محل های عمومی خوابگاه مانند آشپزخانه، نمازخانه، سالن ورزشی، سالن مطالعه، سالن تلویزیون و... با رعایت فاصله گذاری فیزیکی استفاده کنید.
- تعویض ماسک در تواتر زمانی کوتاه یا هنگام آلودگی ماسک الزامی است.
- از قرار دادن ماسک استفاده شده بر روی سطوح مشترک خودداری شود.
- از تماس دست آلوده با چشم، بینی، گوش، دهان و ماسک روی صورت خودداری کنید.
- زمانی که آلودگی قابل رویت بر روی دست وجود ندارد می توانید جهت ضدعفونی دست از محلول های ضدعفونی بر پایه الکلی استفاده کنید.
- تا حد امکان از ترددهای غیر ضروری در سطح شهر خودداری شود.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن، از دستمال کاغذی و در صورت تیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج، استفاده شود.
- استفاده از وسایل مشترک در آشپزخانه ها ممنوع است.
- از تجمع و برگزاری دورهمی در اتاق ها خودداری شود.
- دست ها بصورت مکرر با آب و صابون شستشو شود.
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده (غذاهایی غیر کارخانه ای و فاقد مشخصات بهداشتی) اجتناب و از مواد غذایی که به صورت کامل پخته شده استفاده کنید.
- از استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس پرهیز شود.
- از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی خودداری شود (مثل کارت و چنگال، لیوان و فنجان و...).
- در نمازخانه از مهر، کتب ادعیه و چادر شخصی استفاده کنید.
- تهویه مناسب در اتاق ها با باز نمودن پنجره ها برقرار شود.
- از پاشیدن و ریختن محلول های گندزدا روی کلیدها، تجهیزات برق دار و با احتمال انفجار و آتش سوزی اجتناب شود.
- از تجمع در آسانسور خودداری نموده و تا حد امکان از راه پله جهت جا به جایی بین طبقات استفاده کنید.
- به هنگام استفاده از سرویس های نقلیه به منظور برقراری جریان هوا پنجره را باز نمایید.

