

شماره: ۲۵۷/۲۳۱۸۹
تاریخ: ۱۵/۴/۹۹
پست: ...



شرکت مادر تخصصی بازرگانی دولتی ایران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت صنعت، معدن و تجارت

مدیران کل محترم غله و خدمات بازرگانی استانها
مدیر محترم منطقه ویژه بندر چابهار

با سلام

احتراماً به پیوست دستور العمل رعایت موارد بهداشتی جهت پیشگیری
از شیوع ویروس کرونا جهت اجراء ابلاغ می گردد .

حسین ابرانشاهی

عضو هیأت مدیره و معاون اداری و مالی

رونوشت :

- جناب آقای سیف معاون محترم وزیر ، رئیس هیأت مدیره و مدیر عامل جهت استحضار.
- اعضاء محترم هیأت مدیره جهت استحضار .
- مدیران کل محترم ستادی جهت هماهنگی لازم .

راهنمای بهداشتی استفاده از آسانسور

- ۱- وارد شدن افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا به آسانسور بدون ماسک ممنوع است.
- ۲- ظرفیت آسانسور از ۶ نفر به ۲ نفر تقلیل پیدا کند.
- ۳- برای استفاده از دکمه‌های آسانسور (کلید بیرون کابین و صفحه کلید داخل کابین)، از دستمال کاغذی تمیز استفاده کنید.
- ۴- به هیچ وجه بدون محافظ دست (دستکش و دستمال کاغذی) از انگشتان دست برای زدن دکمه‌ی آسانسور استفاده نکنید، و در صورتیکه ناچاراً به سطح دکمه‌های آسانسور دست زدید توسط ماده ضدعفونی کننده تعبیه شده در آسانسور دست‌ها را بخوبی ضدعفونی نمایید.
- ۵- پس از خروج از آسانسور، دستمال استفاده شده را درون سطل زباله بیاندازید.
- ۶- افراد در کابین آسانسور باید رو به سمت درب آسانسور بایستند و روبه روی هم قرار نگیرند تا دم و بازدم ایشان مستقیماً به صورت یکدیگر برخورد نکند.
- ۷- آسانسور به فن و تهویه‌ی مناسب مجهز است، واحد تاسیسات از عملکرد مناسب فن اطمینان حاصل نمایند.
- ۸- داخل کابین آسانسور و کلیدهای خارج از آسانسور به صورت مستمر و چندبار در روز توسط کارکنان تنظیفات، گندزدایی شود.
- ۹- کارکنان حراست نسبت به رعایت ظرفیت آسانسور (حداکثر ۲ نفر) نظارت داشته باشند.
- ۱۰- واحد روابط عمومی نسبت به نصب و اطلاع‌رسانی این راهنما در طبقات، جنب درب آسانسور، تابلوهای اطلاع‌رسانی، پورتال شرکت و ارسال پیامک اقدام نمایند.

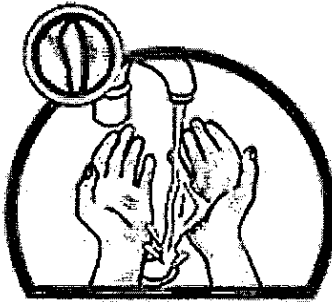
دبیرخانه ستاد مدیریت و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

راهنمای بهداشتی واحد نقلیه

- ۱- کلیه خودروهای ملکی و استیجاری سازمان ۲ نوبت در روز، درمیانه‌ی شیفت و در پایان هر شیفت کاری نظافت و گندزدایی گردند.
- ۲- دو مرحله نظافت و گندزدایی، جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچ گونه اختلاطی بین شوینده‌ها و مواد گندزدا انجام گیرد.
- ۳- هنگام گندزدایی و نظافت، خودرو باید خالی از سرنشین بوده و درها و پنجره‌ها باز گذاشته شوند.
- ۴- فرد/ افراد مسئول نظافت خودرو هنگام نظافت باید از ماسک، دستکش و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر مواد ضدعفونی کننده (مانند آب ژاول و ...) استفاده نمایند.
- ۵- برای نظافت سطوح در خودروها لازم است ۲ دستمال مجزا پیش‌بینی شود و پس از هر بار نظافت، دستمال‌ها حتماً به خوبی شسته و گندزدایی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده، آماده گردند.
- ۶- دستمال‌هایی که برای نظافت هر خودرو استفاده می‌شود، باید مختص به آن خودرو بوده و برای منظور دیگری استفاده نگردد.
- ۷- لازم است نظافت و گندزدایی از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه‌ی مقابل به پایان برسد.
- ۸- مخلوطی از یک شوینده مثل صابون مایع یا پودر رختشویی با آب گرم به اندازه‌ی شستشوی یک خودرو تهیه شده و یک ظرف آب گرم تمیز هم مهیا گردد.
- ۹- کلیه‌ی سطوح تماسی خودرو مثل دستگیره درب‌ها، شاسی قفل، دستگیره شیشه‌ها، پشتی صندلی‌ها، فرمان خودرو و دنده کلاچ با دستمال آغشته به مواد شوینده و دستمال مرطوب با آب تمیز، نظافت گردد.
- ۱۰- ماده مناسب برای گندزدایی، الکل یا هیپوکلریت سدیم (وایتکس) است. برای تهیه محلول گندزدا لازم است ۲ واحد از هیپوکلریت سدیم (۵ درصد کلر فعال) را با ۵۰ واحد آب سرد در ظرف درب دار پلاستیکی مخلوط کرده و حداکثر تا ۲۴ ساعت مصرف نمایند.
- ۱۱- گندزدایی توسط دستمالی که توسط محلول گندزدا آماده شده مرطوب و خیس شده، برای کلیه سطوح ذکر شده در بند ۹ این راهنما، انجام شود. دستمال در ظرف حاوی محلول گندزدا غوطه‌ور شده و پس از فشردن و زدودن محلول اضافی بر روی سطوح مذکور کشیده شود.
- ۱۲- لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح به مواد گندزدا به صورت خودبه‌خودی خشک شود و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر خودداری گردد.
- ۱۳- برای اثربخشی کامل، مواد گندزدا باید حداقل ۱۰ دقیقه بر روی سطوح باقی بمانند.
- ۱۴- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه، پیش‌بینی و از محل استراحت رانندگان و تردد اداری آنان تفکیک گردد.
- ۱۵- جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل اشاره تهیه و در محل مناسب و در دسترس رانندگان قرار گیرد: دستکش یکبار مصرف - ماده چشم شوی - محلول ضدعفونی کننده پوست و زخم - گاز استریل - باند - پماد سوختگی - قیچی - پنبه - چسب زخم - ماده شوینده صابونی.
- ۱۶- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی‌های فصلی در بین رانندگان، مانند تب، سرفه، گلودرد و سایر علائم تنفسی، بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و به پزشک معتمد شرکت و مرکز درمانی ارجاع داده شوند.
- ۱۷- پس از انجام معاینات و آزمایشات غربالگری و تست‌های موردنیاز، در صورت احراز سلامت، گواهی صحت و سلامت صادر نماید.

راهنمای بهداشتی شستشوی دست‌ها

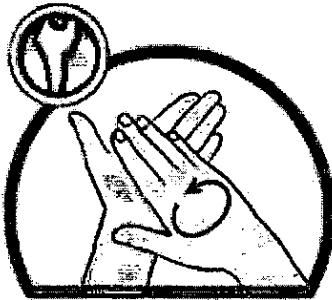
- ۱- دست‌ها را زیر جریان آب خیس نمایید.
- ۲- مقدار مناسب مایع دستشویی یا صابون را به صورت یکسان به کف، پشت، انگشتان، و قسمت داخلی دست‌ها بمالید.
- ۳- کف دست‌ها را با دقت به مدت ۱۵ ثانیه، مطابق تصویر، به هم بمالید.
- ۴- بین انگشتان را از قسمت پشت دست بشویید.
- ۵- بین انگشتان را از قسمت کف دست بشویید.
- ۶- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- ۷- شست هر دست را در کف دست دیگر، به صورت گردشی مالش دهید.
- ۸- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- ۹- دور مچ هر دو دست را بشویید.
- ۱۰- دست‌ها را زیر آب شستشو دهید.
- ۱۱- دست‌ها را با دستمال تمیز خشک نمایید.
- ۱۲- با همان دستمال شیر آب را ببندید.



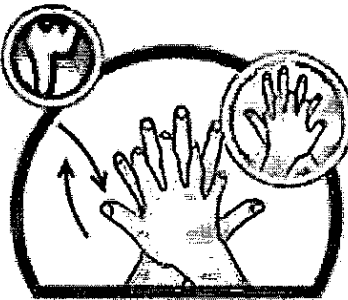
دستها را خیس کرده و بعد
آن‌ها را به صابون آغشته کنید

روش صحیح شستن دست‌ها

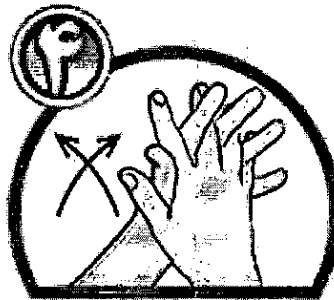
در ۵ مرحله



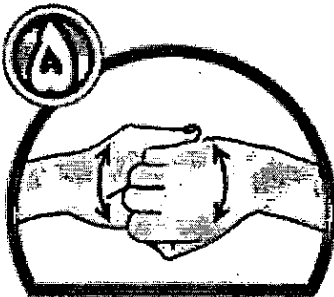
کف دست‌ها را با هم بشوید.



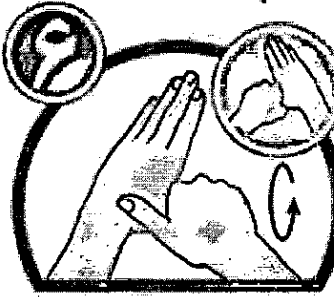
بین انگشتان را از قسمت
پشت دست بشوید.



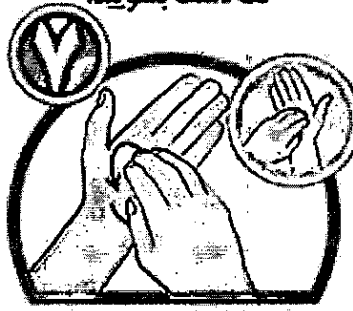
بین انگشتان را از قسمت
کف دست بشوید.



نوک انگشتان را در هم گره
کرده و به خوبی بشوید.



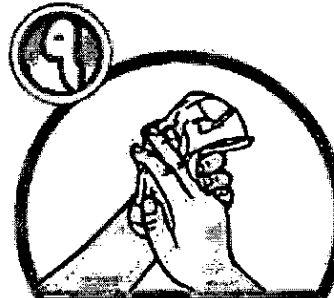
شست‌ها را جداگانه و دقیق
بشوید.



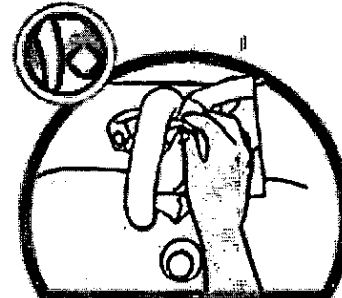
خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشوید.



دور مع هر دو دست را بشوید.



دستها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

دبیرخانه ستاد مدیریت و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

- ۱۸- در صورت تشخیص علائم بیماری و ارجاع به مراکز درمانی ریفرال، پس از اتمام مراحل درمان، گواهی صحت سلامت از پزشک معتمد شرکت، دریافت و به واحد نقلیه شرکت تحویل گردد.
- ۱۹- به جهت حفظ سلامت کارکنان و پیشگیری از ابتلاء افراد به ویروس کورونا، واحد ترابری سازمان موظف است حداقل به ازاء هر شیفت ۱ عدد ماسک و تعداد لازم دستکش یکبار مصرف در اختیار رانندگان خودروها قرار دهد. رانندگان ملزم به استفاده از آن می‌باشند.
- ۲۰- کلیه رانندگان و کارکنان نقلیه، موارد بهداشتی فردی را رعایت کرده، از دست دادن و روبوسی پرهیز کرده و هنگام عطسه یا سرفه از دستمال کاغذی استفاده نمایند.
- ۲۱- رانندگان در هر مسیر رفت و برگشت، در مبدأ و مقصد اقدام به شستشوی دست‌های خود نمایند.
- ۲۲- در صورتی که هر کدام از رانندگان در هر رفت و برگشت، مسافری (همراه) داشته باشند که علائم بیماری و تنفسی دارد، بلافاصله پس از رسیدن به مقصد موارد را به اداره کل منابع انسانی و پشتیبانی اطلاع داده و اقدام به گندزدایی خودرو نمایند. سپس ماسک و دستکش خود و ترجیحاً البسه خود را تعویض نماید.
- ۲۳- سطوح‌های زباله محوطه نقلیه و مخازن کوچک زباله درون خودروها مرتباً تخلیه و گندزدایی شود.
- ۲۴- مسئولیت اجرای این دستورالعمل بر عهده رانندگان و مسئول نقلیه می‌باشد.
- ۲۵- نظارت بر حسن اجرای این دستورالعمل، بر عهده اداره کل منابع انسانی و پشتیبانی می‌باشد.
- ۲۶- مسئولیت نظارت عالی بر اجرای این دستورالعمل، بر عهده ستاد مدیریت و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا است.
- ۲۷- این دستورالعمل تا رفع بحران و استقرار شرایط عادی، لازم الاجراء می‌باشد.

دبیرخانه ستاد مدیریت و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

راهنمای بهداشتی هنگام مراجعه به بانک و دستگاه خودپرداز

- ۱- سعی کنید حتی الامکان به بانک‌ها مراجعه نکنید و امور بانکی را با نصب اپلیکیشن‌های مخصوص بر روی تلفن همراه، انجام دهید.
- ۲- در صورت ضرورت مراجعه حضوری به بانک، حتماً دستکش یک‌بار مصرف، ماسک، دستمال کاغذی، محلول ضدعفونی کننده دست و خودکار به همراه خود ببرید.
- ۳- قبل از ورود به بانک، دستکش پوشیده، سپس دستگیره ورودی به بانک و پنل نوبت‌گیری را لمس کنید.
- ۴- حداقل فاصله‌ی یک و نیم متری از دیگران و متصدی باجه را رعایت نمایید.
- ۵- تا حد امکان به اشیاء درون بانک (میز، صندلی، پیشخوان، خودکار، استامپ و...) دست نزنید.
- ۶- اگر ناچار شدید از استامپ استفاده نمایید، بلافاصله با محلول گندزدا دست خود را ضدعفونی نمایید. در صورتی که محلول ضدعفونی کننده در دسترس نباشد، به هیچ وجه به صورت خود دست نزنید و در اولین فرصت، دست خود را با آب و صابون بشوید.
- ۷- در صورتی که خودکار شخصی همراه نداشتید و ناچار به استفاده از خودکار عمومی شدید، جهت گرفتن خودکار از دستکش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ۸- اگر پول نقد دریافت کردید، به هیچ وجه آن را مستقیم لمس نکنید. از تحویلدار بانک بخواهید پول را با دستگاه برای شما شمارش نماید و سپس با دست دستکش‌دار، پول را در کیف و یا کیسه‌ی پلاستیکی بگذارید. اگر دستکش همراهتان نبود، برای برداشتن اسکناس‌ها یا اوراق دیگر از دستمال کاغذی استفاده نمایید.
- ۹- پس از خروج از بانک، دستکش را به نحوی از دستتان خارج کنید که هیچ‌جای بدنتان با سطح رویی دستکش، تماس پیدا نکند.
- ۱۰- بلافاصله دستکش را در اولین سطل زباله درب‌دار بیاندازید.
- ۱۱- در طول حضور در بانک و بعد از آن، به هیچ وجه صورت خودتان را لمس نکنید.
- ۱۲- بعد از خروج از بانک، در اولین فرصت و نزدیک‌ترین مکان، اقدام به شستشوی دست خود با آب و صابون نمایید.
- ۱۳- در صورت مراجعه به دستگاه خودپرداز، حتماً دستکش یک‌بار مصرف و دستمال کاغذی همراه داشته باشید.
- ۱۴- در صورتی که دستکش به همراه ندارید، یک برگ دستمال کاغذی به دور انگشت خود بپیچید، به نحوی که انگشت شما با پنل خودپرداز، تماس پیدا نکند. سپس بدون لمس سطح آلوده‌ی دستمال، بلافاصله دستمال را در اولین سطل زباله درب‌دار بیاندازید.
- ۱۵- تمام موارد بهداشتی هنگام مراجعه به بانک را جهت مراجعه به خودپرداز نیز رعایت نمایید.
- ۱۶- در اولین فرصت، دست‌های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.
- ۱۷- کارت بانکی و کیف پول خود را در اولین فرصت با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.

راهنمای استفاده و نگهداری از دستگاه تب سنج

- ۱- دستگاه تب سنج برای تعیین دمای بدن از محل پیشانی استفاده می‌شود.
- ۲- اگر مو، آب یا عرق بر روی پیشانی باشد، از فرد بخواهید که مانع را برطرف کند، سپس اقدام به اندازه‌گیری دمای بدن فرد نمایید.
- ۳- دستگاه را در فاصله‌ی کمتر از ۱۰ سانتی‌متر و به صورت مستقیم به طرف پیشانی فرد بگیرید.
- ۴- ماشه را فشار دهید و دمای ثبت شده را از روی صفحه نمایشگر بخوانید.
- ۵- دستگاه را خشک نگه دارید و در معرض مایعات و نور مستقیم آفتاب قرار ندهید.
- ۶- در صورت به زمین افتادن دستگاه، لطفاً آن را بررسی کنید که آسیب ندیده باشد. چنانچه از سالم بودن دستگاه مطمئن نیستید بلافاصله با مدیریت ساختمان‌ها تماس حاصل نمایید.
- ۷- دستگاه تب سنج ضد ضربه نیست. بسیار از آن مراقبت کرده و در معرض ضربه شدید قرار ندهید.
- ۸- از دستگاه در محیط الکترومغناطیسی قوی استفاده نکنید.
- ۹- از برخورد وسایل تیز (کلید، آچار، چاقو و ...) با دستگاه خودداری کنید.
- ۱۰- به هیچ وجه قطعات دستگاه را باز نکرده و در آن تغییری ایجاد ننمایید.
- ۱۱- دوام هر سری باتری در این دستگاه حدود ۳۰۰۰ بار سنجش پیاپی است. لذا پس از اتمام عمر باتری‌ها، با رعایت جهت صحیح الکترودها، اقدام به تعویض باتری‌ها نمایید.
- ۱۲- اگر دستگاه بی‌خطا می‌دهد از آن استفاده نکنید و با مدیریت ساختمان‌ها تماس حاصل نمایید.
- ۱۳- جهت ضد عفونی کردن دستگاه، ابتدا دستگاه را خاموش کرده، سپس با محلول ضد عفونی کننده‌ی دست و دستمال مناسب تجهیزات الکترونیک (نرم و بدون پرز) به آرامی سطوح خارجی دستگاه را ضد عفونی نمایید.
- ۱۴- به هیچ وجه تنظیمات دستگاه را تغییر ندهید.
- ۱۵- هنگام اندازه‌گیری، هرگز دستگاه را روی چشم خود قرار ندهید.

راهنمای استفاده از ماسک‌های تنفسی

- ۱- استفاده از ماسک تنفسی N95 یا FFP2 فقط برای کارکنان بهداشتی، مراقبین از بیماران مبتلا، افرادی که مستقیماً با منابع آلودگی در ارتباط هستند، افراد دارای علائم تنفسی مانند عطسه و سرفه و کارکنان مشاغلی که با مراجعین مختلف سروکار دارند، ضروری است.
- ۲- هنگام حضور در اماکن پرجمعیت مانند بیمارستان‌ها، فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های قطار، وسایل نقلیه عمومی، سوپرمارکت و فروشگاه‌ها، استفاده از ماسک N95 یا FFP2 ضروری است.
- ۳- استفاده از ماسک کاغذی، ماسک‌های پنبه‌ای، اسفنجی و کربن فعال، برای حفاظت از میکروارگانیسم‌ها و بیماری مناسب نیست.
- ۴- در صورت استفاده از ماسک در شرایطی غیر از موارد فوق‌الذکر، می‌توان از ماسک پزشکی یکبار مصرف استفاده کرد.
- ۵- سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی و سایر بیماری‌های مزمن که پس از ماسک زدن ممکن است احساس ناراحتی نمایند، حتماً از پزشک متخصص راهنمایی بگیرند.
- ۶- قبل از لمس ماسک و خارج کردن ماسک از بسته‌بندی، دست‌ها را با ژل / محلول ضدعفونی کننده الکلی یا آب و صابون به خوبی تمیز کنید.
- ۷- ماسک را بردارید و آن را از نظر پارگی یا داشتن درز بررسی کنید.
- ۸- قسمتی از ماسک که دارای نوار فلزی است باید در جهت بالا (بر روی بینی) قرار گیرد.
- ۹- از قرار گیری طرف مناسب ماسک به سمت بیرون اطمینان حاصل کنید.
- ۱۰- بینی و دهان خود را کاملاً با ماسک بپوشانید. مطمئن شوید که بین صورت و ماسک فضای خالی وجود نداشته باشد و ماسک کاملاً به صورت شما بچسبد.
- ۱۱- به محض مرطوب شدن ماسک، آن را با ماسک جدید جایگزین کرده و از هر ماسک فقط یکبار استفاده کنید.
- ۱۲- بعد از استفاده، ماسک را دریاورید، درحالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته اید تا از تماس سطوح آلوده ماسک جلوگیری کنید، حلقه لاستیکی (کش - بند) را از پشت گوش‌هایتان جدا کنید.
- ۱۳- بلافاصله پس از استفاده، ماسک را در سطل‌های در بسته بیاندازید.
- ۱۴- پس از لمس ماسک استفاده شده و دور انداختن آن، اقدامات بهداشتی دست را انجام دهید. (شستشو با آب و صابون - ژل ضدعفونی کننده دست)
- ۱۵- در صورت استفاده از ماسک‌های جراحی، جهت ماسک را رعایت نمایید. لایه آبی رنگ باید روبه بیرون باشد و لایه سفید رنگ باید رو به داخل استفاده شود. این روش استفاده، همگانی است و تفاوتی برای افراد بیمار و سالم ندارد.

راهنمای بهداشتی پیشگیری از بیماری کرونا در شرکت

- ۱- در مسیر اداره از لمس وسایل و سطوح عمومی بپرهیزید.
- ۲- در مسیر اداره تا زمانی که به دفتر کار خود برسید از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.
- ۳- از لمس دستگیره درب‌ها (اتاق‌ها و آسانسور) و کلیدهای آسانسور بدون دستکش خودداری کنید.
- ۴- به محض رسیدن جنب میز کار، دستکش آلوده را بدون تماس دست با سطح خارجی دستکش، از دستتان خارج کرده، پشت و رو کرده و به داخل سطل زباله بیاندازید.
- ۵- درب سطل زباله را با دست باز نکنید. حتماً از پدال سطل استفاده کنید. در صورتی که سطل دفتر کار شما پدالی نیست، مراتب را به واحد خدمات عمومی اطلاع دهید تا در اسرع وقت نسبت به تعویض آن اقدام کنند.
- ۶- دستمال کاغذی، دستکش یک بار مصرف و محلول/ژل ضدعفونی کننده دست در اختیار داشته و روی میز کار برای استفاده فردی، در دسترس قرار دهید.
- ۷- قبل از شروع به کار، پس از پوشیدن دستکش یکبار مصرف تمیز، با کشیدن یک پنبه آغشته به الکل بر روی کیبورد، ماوس، میزکار و گوشی تلفن خود را ضدعفونی نمایید.
- ۸- تلفن همراه، یکی از آلوده‌ترین وسایل در دسترس شما است. هر روز پس از پایان کار اداری، با کشیدن یک پنبه آغشته به الکل بر روی تلفن همراه، آن را ضدعفونی نمایید. استفاده از هندزفری جهت تماس کمتر تلفن همراه با صورت توصیه می‌گردد. هندزفری را هم ضدعفونی نمایید.
- ۹- سپس دستکش آلوده شده را مطابق بند ۴ درآورده و دور بیاندازید.
- ۱۰- دست‌های خود را مکرراً با آب و صابون، مطابق راهنماهای بهداشتی، بشوئید.
- ۱۱- هنگام عطسه یا سرفه حتماً از دستمال کاغذی استفاده کنید و بلافاصله دستمال را در سطل زباله بیاندازید. دستمال استفاده شده را برای استفاده مجدد در جیب نگه ندارید. لذا در همه حال دستمال تمیز به همراه داشته باشید.
- ۱۲- در صورتی که دستمال در دسترس نباشد، از قسمت بالای آستین پیراهن یا مانتوی خود استفاده کنید.
- ۱۳- از دست زدن به قسمت داخلی دستمال کاغذی که در آن عطسه یا سرفه کرده‌اید خودداری کنید.
- ۱۴- از روبوسی و دست دادن با همکاران خودداری نمایید.
- ۱۵- درب و پنجره‌ها جهت تهویه مناسب هوای داخل اتاق باز بگذارید.
- ۱۶- پس از بازگشت از اماکن عمومی، پس از لمس لوازم عمومی، پس از لمس اشیاء آلوده، پس از درآوردن ماسک، قبل و بعد از خوردن غذا و پس از عطسه و سرفه دست‌های خود را بشوئید.
- ۱۷- هرگز با دست آلوده چشم‌ها، بینی و دهان خود را لمس نکنید.
- ۱۸- از حضور در فضا یا اماکن شلوغ بپرهیزید.
- ۱۹- از ایجاد شرایط ازدحام در محل کار خود ممانعت به عمل آورید.
- ۲۰- به زرده، راه پله و سطوح عمومی دست نزنید.
- ۲۱- هنگام صحبت با همکاران و مراجعین، فاصله‌ی ۲ متری را رعایت نمایید.

دبیرخانه ستاد مدیریت و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

- ۲۲- هنگام تردد با خودروهای عمومی و سازمانی، حتماً از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنید و تا حد امکان از لمس اشیاء مختلف خودداری کنید.
- ۲۳- تا حد امکان از آبخوری‌های عمومی استفاده نکنید. سعی کنید همراه خود آب بیاورید و یا بطری آب خریداری کنید. قبل از استفاده از بطری آب، بدنه آن را بشویید.
- ۲۴- تا حد امکان از لیوان و وسایل شخصی استفاده نمایید.
- ۲۵- تا حد امکان در اماکن عمومی از خوردن و آشامیدن پرهیز نمایید.
- ۲۶- از خوردن صبحانه یا نهار مشترک خودداری کنید.
- ۲۷- هنگام رد و بدل کردن مدارک و فایل‌های اداری، دستکش یک بار مصرف استفاده کنید. بهتر است پس از آن نیز دست‌های خود را بشویید.
- ۲۸- تا حد امکان از تلفن مشترک استفاده نکنید.
- ۲۹- تا حد امکان به صورت الکترونیک، تلفنی و بدون ملاقات حضوری کار خود را انجام دهید.
- ۳۰- استراحت کافی، ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی متعادل، جهت حفظ سلامت عمومی بدن لازم است.
- ۳۱- هنگام شرکت در جلسات ضروری :
 - از شروع تا پایان جلسه از ماسک استفاده کنید.
 - پنجره‌ها را باز نگه دارید تا جریان هوا حفظ شود.
 - تعداد جلسات گروهی را کاهش دهید.
 - زمان جلسات را کنترل کنید.
- ۳۲- اگر علائمی مانند تب، ضعف، سرفه‌ی خشک و درد سینه در خود تشخیص دادید، به صورت موقت از حضور در محل کار خودداری کنید و برای تشخیص و دریافت درمان‌های لازم به مرکز پزشکی سازمان آب و برق، مراجعه نمایید.
- ۳۳- جهت تردد با آسانسور مطابق " راهنمای بهداشتی استفاده از آسانسور " عمل نمایید.
- ۳۴- هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی، حداکثر امکان از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. دستگیره‌ی درب‌ها و شیرآلات را با دستمال کاغذی لمس کنید.
- ۳۵- جهت شستشوی دست‌ها مطابق " راهنمای بهداشتی شست و شوی دست‌ها " عمل نمایید.
- ۳۶- استرس مهم‌ترین عامل در کاهش میزان سطح ایمنی بدن می‌باشد. همواره سعی نمایید خود را در معرض استرس قرار ندهید. در این رابطه سعی نمایید زمان کوتاهی را جهت تخلیه استرس قرار دهید.
- ۳۷- از توجه و دامن زدن به شایعات خودداری نمایید. همواره آخرین اخبار و اطلاعات را از مراجع رسمی پیگیری کنید.