

# فاصله گرفتن در اجتماع چیست؟



این به معنای امتناع از مجامع در صورت امکان برای متوقف کردن یا کاهش سرعت شیوع بیماری های بسیار مسری است.

## اقدامات لازم برای حفظ فاصله در اجتماعات چیست؟

- برای یک فرد ، این به معنای حفظ فاصله کافی بین خود و شخص دیگر (به طور کلی 6 پا) ؛ کاهش خطر تنفس قطرات تولید شده در هنگام سرفه یا عطسه شخص آلوده است.
- در سطح جامعه ، این اقدامات ممکن است شامل محدود کردن یا لغو اجتماعات بزرگ افرا

## چگونه می توانم فاصله گیری در اجتماع را تمرین کنم؟

- اگر چه ممکن است ساده به نظر برسد ، تمرین عادت های بهداشتی خوب مانند شستن دست ها و پوشاندن سرفه تان به متوقف کردن یا کند شدن شیوع بسیاری از بیماری ها کمک می کند.
- فاصله بین خود و هر کس که سرفه یا عطسه می کند ، را حفظ کنید.
- از دست زدن ، بغل کردن یا سایر انواع سلام های صمیمی خودداری کنید - در عوض با تکان دادن سر و دست به دیگران سلام کنید.
- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.
- از شلوغی مخصوصاً در فضاهای کم تهویه جلوگیری کنید.
- در صورت لزوم ، از سیاست های کارفرمای خود برای ارتباط از راه دور / کار از خانه مط شویید.
- اگر بیمار هستید در خانه بمانید.
- از مراجعه به بیمارستان ها ، مراکز مراقبت طولانی مدت یا آسایشگاه ها خودداری کنید ، مگر اینکه نیاز پزشکی برای این کار وجود داشته باشد.

