



آموزش های عمومی سفر در شرایط کرونا

معاونت گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی

دفتر مطالعات آموزش گردشگری

اتاق فکر گردشگری ایران

اردیبهشت ۱۳۹۹



اقدامات لازم قبل از سفر



۱. از سلامت اتومبیل خود اطمینان حاصل کنید.

✚ **علت:** کاهش احتمال آلودگی با کاهش مراجعات حضوری به مکانیک در حین سفر



۲. اسپری الکل (استاندارد)، ژل ضدعفونی کننده دست، ماسک و دستکش (لاتکس و یا نایلونی) را به تعداد لازم جهت استفاده در طول سفر تهیه کنید.

✚ **علت:** ممکن است در مسیر و یا مقصد، نتوانید این اقلام را پیدا کنید. پس به تعداد مورد نیاز همراه داشته باشید.

۳. الکل (استاندارد) را در یک بسته بزرگ برای استفاده کلی و در بسته های کوچک (ترجیحا غیرشفاف) برای هر یک از اعضای خانواده یا همسفران تهیه کنید تا همیشه همراه خود داشته باشند. الکل را در دمای مناسب نگه دارید.

✚ **علت:** با فرض آلوده بودن تمامی سطوح، باید در هر تماس، ضدعفونی انجام شود. از این جهت بسته غیرشفاف توصیه می شود که احتمال اشتعال آن در اثر جذب آفتاب و افزایش دما، کاهش یابد.



۴. در سفر، ژل ضدعفونی کننده دست به الکل ارجحیت دارد و بهتر است بسته هایی با حجم مناسب به تعداد نفرات تهیه شود.

✚ **علت:** الکل در صورتی که به درستی نگهداری نشود، قابلیت اشتعالزایی دارد. همچنین در صورتی که دست ها را مدام با الکل ضدعفونی کنید، منجر به خشکی پوست دست شده و آسیب های پوستی افزایش می یابد. مراقب پوست دستان خود باشید؛ از مصرف وسواسی مواد ضدعفونی کننده بپرهیزید و از کرم های مرطوب کننده نیز استفاده کنید.



۵. دستکش ها و ماسک های تهیه شده را در منزل و با دست تمیز در تعداد کم و در کیسه های زیپ کیپ یا کیسه فریزر یا کیسه تمیز دیگری بسته بندی کنید.

✚ **علت:** ممکن است در طول سفر ندانسته، دست آلوده را به بسته بزنید. در صورتی که بسته بزرگ به همراه داشته باشید، احتمال انتقال آلودگی به تمامی دستکش ها و ماسک ها افزایش می یابد.



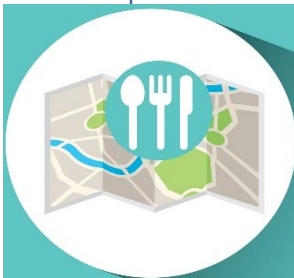
۶. پیش از سفر برای کاهش تعداد دفعات رفتن به رستوران برنامه ریزی کنید:

أ- تعدادی بسته های غذای آماده و کنسرو (و ضدعفونی بسته بندی در منزل) تهیه کنید.



ب- از به همراه داشتن غذاها و یا مواد غذایی ای که به سرعت فاسد می شوند خودداری کنید؛ مانند غذاهای حاوی تخم مرغ، شیر، سس، خامه، گوشت چرخ کرده و یا مرغ خام و یا نیم پز

ج- پیش از سفر رستوران ها و مجتمع های بین راهی معتبر، دارای مجوز و بهداشتی را در اینترنت جستجو و موارد مناسب را به همراه آدرس، شناسایی کنید.



✚ **علت:** اگر بدون برنامه ریزی غذایی سفر کنید، ممکن است در طول سفر مجبور شوید از خدمات مراکز غیرمجاز و یا غیربهداشتی استفاده کنید.

۷. بهتر است ظروف سلولزی/ گیاهی و تجزیه پذیر (شامل حداقل بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان) به تعداد مناسب تهیه کنید و مانند ماسک و دستکش، در بسته های کوچک بسته بندی کنید.



۸. در اتومبیل خود زیرانداز/ حصیر داشته باشید.

✚ **علت:** ممکن است جهت میل غذا و... نیاز باشد در فضای باز استفاده کنید.



۹. نکات بهداشتی و ضدعفونی در هتل ها انجام می شود؛ با این حال، جهت اطمینان خاطر خود، ملحفه و روبالشی به تعداد نفرات جهت استفاده در اماکن اقامتی به همراه داشته باشید.



۱۰. پیش از سفر درباره مراکز اقامتی رسمی و دارای مجوز از وزارت میراث فرهنگی و گردشگری در مقصد و شهرهایی که قصد اقامت دارید، در اینترنت جستجو کنید. **علت:** از آنجایی که بر روی مراکز دارای مجوز رسمی (مانند هتل ها) نظارت وجود دارد، آنها ملزم به رعایت موازین بهداشتی بوده و مطمئن ترین و سالم ترین مکان ها برای اقامت هستند. همچنین می توانید از خدمات رستوران آنها نیز استفاده کنید.



۱۱. علاوه بر وسایل شخصی خود، شناسنامه، کارت ملی و دفترچه بیمه خود را به همراه داشته باشید.

علت: مدارک هویتی تک تک افراد برای استفاده از اقامتگاه های رسمی مورد نیاز است. دفترچه بیمه نیز برای مراجعات احتمالی به مراکز درمانی مورد نیاز خواهد بود.



۱۲. در صورتی که به خرید میوه و سبزیجات در طول سفر علاقه دارید، یک بطری محلول ضدعفونی کننده میوه و سبزیجات تهیه کرده و ظرف مناسبی برای شستن میوه ها به همراه داشته باشید

- (شستشو را باید طبق دستورالعمل روی بطری انجام دهید. اگرچه محلول ضدعفونی کننده بهترین راهکار است اما در صورت عدم دسترسی به آن، می توانید کمی مایع ظرفشویی با خود به همراه داشته باشید).



۱۳. قبل از آغاز سفر، محیط داخلی اتومبیل، دکمه ها، فرمان، دنده، گیره کمر بند ایمنی، دستگیره ها و... را با اسپری ضد عفونی کننده سطوح و یا اسپری الکل ضد عفونی کنید.



۱۴. تعدادی کیسه پلاستیکی کوچک جهت استفاده به عنوان کیسه زباله در داخل اتومبیل تهیه کنید تا بتوانید زباله های تولید شده در داخل اتومبیل را سریعاً از داخل اتومبیل خارج و به سطل زباله بیندازید.

علت: استفاده از سطل های زباله دائمی اتومبیل در شرایط فعلی به دلیل انباشت آلودگی در طول سفر و عدم امکان شستشوی مکرر آن در حین سفر، توصیه نمی شود.



۱۵. در صورتی که بیماری خاصی دارید، به پزشک مراجعه کرده، معاینات را انجام دهید و داروهایتان را از مبدا تهیه کنید.

✚ **علت:** قبل از سفر باید از وضعیت سلامتی خود اطمینان حاصل کنید تا مجبور نشوید در حین سفر به محیط های درمانی که احتمال حضور بیماران مبتلا به کرونا و انتقال ویروس در آنها زیاد است، مراجعه کنید.



۱۶. قبل از سفر، از وضعیت بیماری در مقصد اطمینان حاصل کنید، اطلاعات کامل را از رسانه های معتبر اخذ کنید و به توصیه های مرتبط از سوی مراجع ذی صلاح (وزارت بهداشت، وزارت میراث فرهنگی و گردشگری، استانداری ها و...) توجه کنید.

اقدامات لازم در حین سفر



۱۷. همواره فرض را بر این بگذارید که همه چیز آلوده است.
علت: افزایش رعایت مسایل بهداشتی و کاهش احتمال بیماری

۱۸. سوختگیری را در فواصل زمانی زیاد و به صورت کامل (با حجم زیاد) انجام دهید.
علت: در صورتی که عادت دارید در دفعات زیاد و با حجم کم به پمپ های بنزین مراجعه کنید، بهتر است با سوختگیری در فواصل زمانی زیاد و در حجم زیاد، از میزان مراجعات خود به پمپ های بنزین مختلف و استفاده از نازل ها و دستگاه هایی که احتمال آلودگی دارند، بکاهید.



خرید

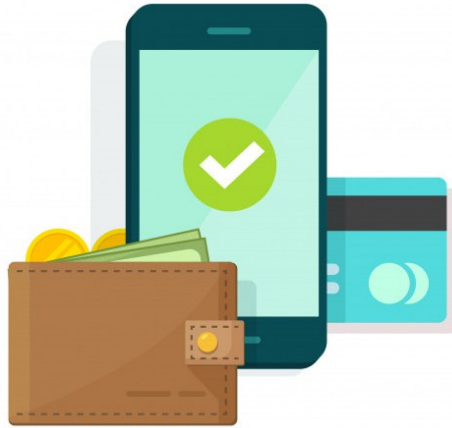
۱۹. معمولا اماکن خرید، بازارها و فروشگاه ها فضاهای شلوغ و یا سربسته هستند.
 بنابراین:
 ○ دستکش و ماسک را فراموش نکنید.
 ○ اگر فروشگاه شلوغ بود، بیرون منتظر بمانید تا فروشگاه خلوت شود و سپس وارد شوید.

۲۰. حداقل امکان برای خریدها از وجه نقد استفاده نکنید. کارت بانکی یا روش های الکترونیکی دیگر گزینه های مناسبی برای پرداخت هستند.

✚ **علت:** اسکناس یکی از آلوده ترین اقلام است؛ در صورتی که آن را از فرد مبتلا به کرونا گرفته باشید، احتمال انتقال ویروس بسیار بالاست.

۲۱. سعی کنید تمامی خریدها توسط یک نفر از اعضای خانواده و با یک کارت مجزا انجام شود.

✚ **علت:** تا احتمال آلودگی در نتیجه ی فراموش کردن ضدعفونی کارت و دست ها کاهش یابد.



۲۲. در صورت اجبار به استفاده از پول نقد، آن را بلافاصله در کیف پول، جیب، کیف و یا اتومبیل نگذارید. آنها را در کیسه ای جداگانه قرار دهید و به مدت چند روز به آن دست نزنید.

✚ **علت:** اسکناس یکی از آلوده ترین اقلام است؛ در صورتی که از فرد مبتلا به کرونا گرفته باشید، احتمال انتقال ویروس بسیار بالاست. اگر در کیسه و مکانی جداگانه به مدت چند روز نگهداری شود، در صورتی که آلوده به ویروس باشد، ویروس از بین خواهد رفت.



۲۳. سعی کنید فیش های خرید را در سطل آشغال بندازید. اما اگر ترجیح می دهید فیش را نگه دارید، مانند پول نقد به مدت چند روز در کیسه ای جداگانه قرار دهید و به آن دست نزنید.

علت: در صورتی که از فرد مبتلا به کرونا گرفته باشید، احتمال انتقال ویروس بسیار بالاست. اگر در کیسه و مکانی جداگانه به مدت چند روز نگهداری شود، در صورتی که آلوده به ویروس باشد، ویروس از بین خواهد رفت.

۲۴. از خریدهای فله ای (باز) خوراکی ها و تنقلات اکیدا خودداری کنید. مواد غذایی و تنقلات را به صورت بسته بندی شده خریداری کرده و پس از ضدعفونی کردن بسته بندی با استفاده از پنبه یا دستمال کاغذی آغشته به الکل (استاندارد) و سپس ضدعفونی کردن دستهایتان، از آنها استفاده کنید.

۲۵. ترجیحا مواد غذایی و یا تنقلات را در حجم مناسبی از مبدا تهیه کنید و در طول سفر خریدهای خود را به دفعات کم و در حجم بالا انجام دهید.

علت: کاهش دفعات مراجعه به فروشگاه های مختلف و کاهش احتمال آلودگی



۲۶. در فروشگاه ها اجناس را با نگاه کردن بررسی کنید نه با لمس کردن. پس از انتخاب، محصول مورد نظر را از قفسه بردارید.





۲۷. از خرید یخ باز برای استفاده خوراکی / آشامیدنی و یا تماس مستقیم با مواد غذایی اکیدا خودداری کنید.

- برای تهیه یخ، بطری آب معدنی را در فریزر محل اقامت بگذارید.

⚠️ علت: یخ باز با توجه به تماس با سطح زمین، گاری، یخدان، دست افراد مختلف و...، علاوه بر ویروس کرونا، آلودگی های بسیاری را به همراه دارد.



۲۸. برای خرید آب جوش:

- ابتدا به تمیزی فروشگاه توجه کنید.
- سپس شیر سماور را با دستمال کاغذی یا دستکش نایلونی باز و بسته کنید.
- درب فلاکس خود را روی میز و... نگذارید.
- دستمال کاغذی یا دستکش را در سطل زباله بیندازید.
- سعی کنید فلاکس در دست خودتان باشد؛ اما در صورتی که به اجبار باید به دست فروشنده بدهید، پس از گرفتن آن، حتما بدنه، دسته و درب آن و سپس دست های خود را ضدعفونی کنید.





غذا / رستوران / کافی شاپ

۲۹. چه در رستوران و چه در صورتی که خودتان غذایتان را تهیه می کنید، از ظروف همراه خود (ظروف سلولزی و تجزیه پذیر) استفاده کنید.

علت: با توجه به اینکه سایر ظروف یا نیاز به شستشو دارند و یا موجب آسیب به محیط زیست می شوند، ظروف سلولزی پیشنهاد شده است.

+ ظروف را در بسته های چندتایی بسته بندی کنید تا در صورت تماس دست آلوده، همه آنها با هم آلوده نشوند.

اقدامات لازم در حین سفر

۳۰. اگر تمایل دارید از خدمات رستوران، کافی شاپ و یا سایر عرضه کنندگان مواد غذایی استفاده کنید:

- علاوه بر شناسایی ای که از قبل انجام داده اید، پیش از سفارش غذا، یک نفر وارد رستوران شده، وضعیت بهداشتی و محافظتی کارکنان، تجهیزات و فضای رستوران را بررسی کند.
 - بهتر است غذاها به صورت وکیوم شده و یا در ظروف یکبارمصرف سلولزی (تجزیه پذیر) سرو شوند.
 - پیشنهاد می شود، غذا/ نوشیدنی/ خوارکی خود را داخل فضای ماشین و یا در فضای باز میل کنید، نه در فضای سر بسته. پس جهت اطمینان، زیرانداز نیز همراه خود داشته باشید تا در صورت عدم وجود میز و صندلی در فضای باز، از آن استفاده کنید.
- علت:** **+** احتمال انتقال ویروس در فضای باز کمتر از فضای بسته است.

۳۱. اگر از میز رستوران / کافی شاپ و... استفاده می کنید، از پرسنل درخواست کنید تا در مقابل چشمان شما، میز را ضدعفونی کنند (مگر آن که مطمئن باشید، پیش از شما به درستی ضدعفونی شده است).
علت: میز می تواند عامل انتقال ویروس باشد.

۳۲. قبل از میل غذا و یا هر خوراکی دیگر و بعد از آن، حتما دست های خود را بشویید. شستشو با آب و صابون به مدت حداقل ۳۰ ثانیه طبق پروتکل های بهداشتی پیشنهاد می شود. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، ژل ضدعفونی کننده دست یا اسپری الکل (استاندارد) استفاده شود.

#کرونا را شکست می دهیم

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت
مقر آموزش و ارتقای سلامت از کمیته ملی واگیر

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله

- 

دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- 

کف دست ها را با هم بشویید.
- 

بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- 

بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- 

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- 

شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.
- 

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- 

دور مچ هر دو دست را بشویید.
- 

دست ها را با دستمال خشک کنید.
- 

با همان دستمال شیر آب را بپندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

سایر نکات در خصوص مواد ضدعفونی کننده و وسایل حفاظتی

۳۳. مصرف میوه شسته نشده به هیچ وجه توصیه نمی شود. از محلول ضدعفونی کننده میوه و سبزیجات به همراه آب (طبق دستورالعمل روی بطری) برای ضدعفونی میوه ها در ظرفی مناسب استفاده کنید. (اگرچه محلول ضدعفونی کننده بهترین راهکار است اما در صورت عدم دسترسی به آن، چند قطره مایع ظرفشویی را داخل آب ریخته و میوه ها را به مدت ۵ دقیقه در محلول قرار دهید و چند بار آبکشی کنید).

۳۴. مراقب فرزندان خود باشید و میزان تماس هایشان با محیط و لوازم پیرامون را محدود سازید و بر فعالیت های حرکتی آنها نظارت کنید. در صورت تماس با هر محیطی که احتمال آلودگی دارد، دستهایشان را با آب و صابون و یا ژل دست ضدعفونی کنید.



✚ **علت:** کودکان معمولاً بی پروا به وسایل و محیط های مختلف دست می زنند. احتمال آلوده بودن وسیله و یا محیط و انتقال به کودکان و از طریق آنها به اتومبیل و والدین وجود دارد.

۳۵. فراموش نکنید، علاوه بر رعایت مسایل بهداشتی توسط والدین، آموزش موارد بهداشتی به کودکان ضروری است.

✚ **علت:** آموزش صحیح کودکان منجر به رعایت خودخواسته موارد بهداشتی و حفاظتی و خودکنترلی کودکان خواهد شد (خودداری از دست زدن به محیط و وسایل مختلف، شستن دست ها، دست زدن به صورت و دهان) و در نتیجه تنش میان والدین و فرزندان ناشی از رفتار پرخاشگرایانه، لجبازی و بدخلقی آنها کاهش خواهد یافت.

۳۶. شیوه مناسب نگهداری الکل در اتومبیل: پشت شیشه اتومبیل و یا جلوی آفتاب قرار نگیرد؛ در دمای مناسب (کمتر از ۳۰ درجه) و ترجیحاً در ظرف تیره یا غیرشفاف نگهداری شود.

✚ **علت:** در غیر این صورت با جذب آفتاب و یا گرم شدن، احتمال آتش سوزی وجود دارد. آتش به دلیل تبخیر بالای الکل، به سرعت پخش می شود.

۳۷. در صورتی که به هر دلیلی می خواهید از محلول آب و وایتکس برای ضدعفونی استفاده کنید، به این نکات توجه کنید:
- غلظت و نسبت وایتکس به آب را بر اساس پروتکل های مربوطه تهیه کنید.
 - معمولا نسبت یک واحد وایتکس به ۹۹ واحد آب برای ضدعفونی کردن سطوح عادی (و یک واحد وایتکس به ۵۰ واحد آب برای سطوح آلوده تر و عمومی تر مانند دستگیره ها، دکمه آسانسور و...) پیشنهاد می شود. واحد را می توانید قاشق در نظر بگیرید.
 - این محلول باید نهایتا ظرف مدت ۲۴ ساعت استفاده شود و بعد از این مدت از خاصیت گندزدایی آن کاسته می شود، بنابراین توصیه می شود افراد محلول آب و وایتکس را به میزان کم و تازه به تازه تهیه کنند.
 - به هیچ وجه وایتکس را با آب گرم مخلوط نکنید زیرا علاوه بر تولید گاز سمی، اثر ضدعفونی کنندگی آن از بین می رود.
 - به هیچ وجه آب را روی وایتکس نریزید. بلکه ابتدا آب سرد را داخل بطری ریخته و سپس وایتکس را به آن اضافه کنید.
 - بر روی بطری حاوی وایتکس و یا مخلوط آب و وایتکس علامت بگذارید. باید هنگام تهیه این محلول آن را در یک ظرف قابل شناسایی و مشخص و دور از دسترس قرار دهید تا از سوی سایر افراد اشتباها به جای آب و یا مایعات دیگر استفاده نشود و سلامت افراد و به ویژه کودکان به خطر نیفتد.
 - به هیچ وجه وایتکس را با مواد شوینده دیگر مخلوط نکنید زیرا گاز سمی تولید می شود که احتمال آسیب ریوی دارد.
 - محلول تهیه شده باید در جای نسبتا خنک و دور از گرما و تابش نور خورشید نگهداری شود، زیرا گرم شدن آن می تواند خطر آفرین شود.
 - به هیچ وجه محلول آب و وایتکس را در داخل اتومبیل با شیشه های بالا تهیه و استفاده نکنید زیرا گاز در فضای بسته تجمع کرده و آسیب ریوی خواهد داد. باید در محلی این محلول را تهیه کنید که هوا جریان داشته و تهویه مناسب برقرار باشد.
 - در هنگام استفاده از این محلول باید دستمال را به آن آغشته کرده و سپس از یک نقطه سطح آلوده شروع کرده و به صورت پیوسته پیش رفته و در نقطه انتهایی سطح دستمال را برداریم، طوری که سطح آلوده یکدست با محلول پوشانده شود. همچنین مقدار محلول استفاده شده باید به حدی باشد که سطح مورد نظر یک دقیقه مرطوب بماند.



۳۸. در تمامی سطوحی که احتمال می دهید تماس دستی زیاد است، حتما از دستکش استفاده کنید: دستگیره ها، نازل های پمپ بنزین، دکمه آسانسور، درب های ورودی، در دستشویی، دستگاه های کارتخوان، دکمه های عابربانک و

۳۹. در تمامی محیط های بسته و عمومی حتما علاوه بر دستکش، از ماسک استفاده کنید.

۴۰. همواره دستمال کاغذی، دستکش (لاتکس یا نایلونی)، ژل ضدعفونی کننده دست یا اسپری الکل (استاندارد) به همراه خود داشته باشید.

۴۱. در طول سفر، محیط داخلی اتومبیل شامل فرمان، دنده، دستگیره ها، دکمه ها و... را ضدعفونی کنید.
علت: ممکن است در طول سفر، آلودگی به داخل اتومبیل انتقال پیدا کند.

۴۲. فرض کنید که محیط اتومبیل تان استریل است. پس همواره قبل از ورود به اتومبیل، دست های خود را با ژل / الکل (استاندارد) ضدعفونی کنید.

۴۳. در هر بار استفاده از الکل / ژل، ظرف آن را نیز با خود ژل / الکل ضدعفونی کنید.
علت: دست آلوده با آن تماس داشته است. پس باید خود بطری نیز ضدعفونی شود.

۴۴. سوییچ اتومبیل، کارت بانکی، عینک، کیف پول، کیف زنانه و گوشی از آلوده ترین وسایل همراه شما هستند. ضدعفونی کردن آنها و سپس دست هایتان را پس از هر بار تماس با سطوح آلوده فراموش نکنید.

۴۵. به هنگام ضدعفونی کردن گوشی موبایل، کارت بانکی و ریموت دزدگیر اتومبیل دقت کنید که به آنها آسیبی وارد نشود:

- گوشی باید در حالت خاموش باشد. گوشی، کارت بانکی و ریموت دزدگیر خود را با پد الکی یا پنبه یا دستمال کاغذی آغشته به مقدار کمی الکل (استاندارد) تمیز کنید.
- اسپری کردن مستقیم الکل به گوشی یا کارت بانکی یا ریموت و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده دیگر، ممکن است به آنها آسیب وارد کند.



سرویس بهداشتی عمومی

اقدامات لازم در حین سفر

۴۶. برای استفاده از سرویس بهداشتی:
- از قبل مجتمع های بین راهی تمیز، معتبر و دارای مجوز از وزارت میراث فرهنگی و گردشگری را شناسایی کنید.
 - به محل های تمیز و با ماسک مراجعه کنید.
 - از تجمع در داخل محیط سرویس بهداشتی و یا قرار گرفتن در صف خودداری کنید.
 - ترجیحا قبل از استفاده از سرویس بهداشتی، به دلیل احتمال آلوده بودن دستگیره های اتومبیل، دستگیره های درب ها، نرده ها و... قبل از ورود به توالت، دست هایتان را ضدعفونی کنید.
 - در توالت را با دستمال کاغذی باز و بسته کنید.
 - در محیط توالت، پیش از استفاده از شیر و شلنگ آب (آنچه که باید دست بزنید)، به آنها و سپس به دست های خود، اسپری الکل (استاندارد) بزنید.
 - زباله های خود را در سطل زباله بیندازید.
 - از لحظه ورود به سرویس بهداشتی تا خروج، به هیچ وجه دست های خود را به دهان، صورت، چشم و حتی گوش خود نزنید.
 - پس از استفاده از سرویس بهداشتی، حتما دست های خود را مطابق پروتکل های بهداشتی و با آب و صابون بشویید.



بازدید

۴۷. اگر قصد بازدید از جاذبه، بنای تاریخی و یا موزه ای را دارید، در صورت شلوغ بودن، بهتر است کمی صبر کنید تا خلوت شود.



۴۸. اگر پس از ورود به داخل جاذبه، ناگهان تعداد جمعیت حاضر افزایش یافت، ترجیحا از محل خارج شوید یا به فضایی خلوت تر بروید.

۴۹. در داخل جاذبه ها، موزه ها و تمامی اماکن سربسته، حتما از ماسک و دستکش استفاده کنید.
 ○ در سفرهای زیارتی نیز فاصله فیزیکی را با دیگران رعایت کرده و ماسک و دستکش استفاده کنید.



۵۰. افراد مسن بهتر است با احتیاط بیشتری به سفر بروند. توصیه می شود سالمندان عمدتا محیط های طبیعی، خلوت و فضای باز را انتخاب کنند.



۵۱. فراموش نکنید در صورتی که به ناچار باید در صف بایستید:
 ○ فاصله یک و نیم متر یا حداقل به اندازه ۲ دست باز را از نفر قبلی و بعدی رعایت کنید. حداقل امکان در فضای سربسته وارد صف نشوید.
 ○ اگر در جایی دیدید که افراد با فاصله ایستاده اند، حقوق دیگران و سلامت خود را در اولویت قرار دهید، صف را رعایت کرده و بین آنها قرار نگیرید.



اگر بیماری زمینه ای دارید:

۵۲. در صورتی که بیماری خاصی دارید، با پزشک خود به صورت تلفنی و یا آنلاین در تماس باشید و در صورتی که پزشکتان مجاز بداند و یا در موارد اورژانسی، در طول سفر به بیمارستان یا درمانگاه مراجعه کنید.



سفر با وسایل نقلیه عمومی (قطار، اتوبوس، هواپیما)

۵۳. در هر فضایی (وسیله نقلیه، جاذبه، فروشگاه و...) در صورت مشاهده علامت ضربدر و پیام منع نشستن یا ایستادن، پیام مربوطه را رعایت کنید.
علت: این علامت ها برای رعایت فاصله فیزیکی مناسب نصب شده اند.

۵۴. اگر با وسیله نقلیه عمومی (قطار، اتوبوس، هواپیما) سفر می کنید، در کل سفر (حتی اگر تحمل آن سخت است)، از ماسک و دستکش استفاده کنید.

۵۵. برای سفر، به ویژه با وسایل نقلیه عمومی (قطار، اتوبوس، هواپیما) ساک یا چمدان استفاده کنید تا پس از بازگشت، امکان ضدعفونی کردن آن راحت باشد.
علت: کاور به راحتی قابل شستشو است و می توان چرخ های چمدان را به راحتی تمیز و ضدعفونی کرد؛ ولی شستشوی چمدان توسط خشکشویی ها انجام می شود.



۵۶. در ترمینال ها، راه آهن ها و فرودگاه ها:

- تا حد امکان زیر سقف نباشید؛ احتمال ابتلا در فضای آزاد کمتر از محیط سربسته است.
- اگر باید در فضای سربسته و زیر سقف منتظر سوار شدن به وسیله نقلیه باشید، حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید.

۵۷. تنقلات، خوراکی ها و... که در وسایل نقلیه عمومی به شما داده می شود، معمولا استریل شده اند، اما جهت اطمینان خاطر خود (با فرض آلوده بودن دست فردی که به دست شما می دهد)، شما هم با اسپری الکل (استاندارد) یا پد الکی خود، بسته بندی آن را ضدعفونی کنید.

- همچنین فراموش نکنید که جیب های صندلی های مقابل که معمولا مسافران وسایل دورریز خود، دستمال کاغذی و یا موبایل خود را در آنها قرار می دهند، کمربندهای ایمنی، میزهای تاشو و پشتی ها آلوده ترین قسمت های وسایل نقلیه عمومی هستند.

زباله ها

۵۸. فراموش نکنید، رعایت بهداشت شخصی شما نباید عاملی برای پراکنده ساختن زباله های شما در محیط زیست و فضاهای عمومی باشد:

- ماسک، دستکش، دستمال کاغذی، پوشک فرزند دلبدتان، پوست میوه، پلاستیک، پوست تخمه و... را در سطل های زباله بیندازید.
- جوی آب، رودخانه، کنار چشمه، زیر درختان، کنار دیوار، پیاده رو و کف سرویس بهداشتی، محل انداختن زباله نیست.
- اگر به طبیعت سفر کرده اید، کیسه زباله با خود به همراه داشته باشید، تمام زباله هایتان را جمع کرده و در داخل اولین سطح زباله در شهر یا روستا بیندازید. کیسه پر از زباله را در کنار درخت قرار ندهید. زیرا حیوانات در جستجوی غذا، آن را پاره کرده و نه تنها زباله ها پراکنده می شود، بلکه تغذیه حیوانات نیز مختل می شود.



۵۹. ماسک و دستکش استفاده شده و آلوده را در کیسه ای جداگانه انداخته، گره زده و سپس در سطل زباله بیندازید.

۶۰. از کیسه های پلاستیکی کوچک در اتومبیل به عنوان کیسه زباله برای جمع کردن زباله های تولیدشده در داخل اتومبیل استفاده کنید و مدام آن را از اتومبیل خارج کرده، داخل سطل زباله انداخته و تعویض کنید.

🚗 **علت:** استفاده از سطل های زباله دائمی اتومبیل به دلیل انباشت آلودگی در طول سفر و عدم امکان شستشوی مکرر آن در حین سفر، توصیه نمی شود.

اقامت

۶۱. برای محل اقامت خود، به مراکز اقامتی رسمی و دارای مجوز از وزارت میراث فرهنگی و گردشگری مراجعه کنید.

علت: زیرا مراکز رسمی و دارای مجوز ملزم به رعایت پروتکل های بهداشتی هستند و سیستم های نظارتی برای آنها وجود دارد که در صورت عدم رعایت، منجر به ابطال / تعلیق مجوز آنها می شود. اما نظارتی بر خانه های شخصی، ویلا و مراکز غیررسمی وجود ندارد.

۶۲. اگر رزرو محل اقامت را از قبل انجام نداده اید، پیش از رزرو حضوری، وضعیت بهداشتی و حفاظتی محیط و کارکنان هتل / هتل آپارتمان / متل / مهمانپذیر را بررسی کنید و سپس خرید و رزرو را انجام دهید.

۶۳. اگر اقامتگاه رسمی و دارای مجوز در دسترس نبود و یا به هر دلیلی تمایلی به استفاده نداشتید، استفاده از چادر در محیطی مناسب و امن ارجحیت دارد. در غیر این صورت، تمامی لوازم بهداشتی، شخصی و سایر لوازم و ظروف مورد استفاده خود را به همراه داشته باشید (ملحفه، روبالشی، پتو، ظروف و...) و محیط را با استفاده از اسپری ضد عفونی کننده سطوح کاملاً ضد عفونی کنید.



۶۴. اگر پس از مدت ها، تصمیم گرفته اید که به دیدار خانواده، اقوام و آشنایان بروید، حتی اگر هر دو طرف تا کنون در قرنطینه بوده اید یا نسبت به رعایت موارد بهداشتی توسط هر دو طرف اطمینان کامل دارید، فاصله فیزیکی خود را با یکدیگر رعایت کنید.

- پرهیز از روبوسی و دست دادن الزامی است.
- ✚ **علت:** به هر دلیلی ممکن است یک نفر از جمع میزبان و میهمان، ناخواسته ناقل ویروس باشد. پس بهتر است رعایت شود.

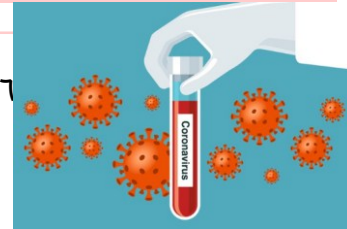
۶۵. فراموش نکنید، همان طور که سلامت جسمانی شما و خانواده تان حائز اهمیت است، سلامت روانی تان نیز بسیار اهمیت دارد. بنابراین:

- اگر وارد مکانی شدید که موارد بهداشتی را رعایت نمی کنند و قصد اعلام به مراجع بهداشتی را ندارید، بهترین اقدام، عدم استفاده از خدمات آنها است. پس از جنگ روانی، عصبی شدن و درگیر شدن با دیگران پرهیز کنید.
- و اگر با افرادی مواجه شدید که نسبت به رعایت موارد بهداشتی و حفاظتی بی اعتنایی می کنند، بهترین اقدام، فاصله گرفتن از آنها است، نه دعوا و مشاجره.



مبتلا شدن به بیماری کرونا در حین سفر


۱.۶۶ اگر در حین سفر (علی رغم رعایت مسایل بهداشتی و حفاظتی) مشکوک به بیماری کرونا بودید، به نکات زیر توجه کنید:



- ابتدا آرامش خود را حفظ کنید.
- سپس به یکی از مراکز معین وزارت بهداشت در شهری که هستید، مراجعه کنید.
- در طول سفر آب یخ میل نکنید. ممکن است منجر به گلودرد شود و گمان کنید بیمار شده اید
- در صورتی که بیماری شما قطعی بود، در همان شهر و در یک محل خاص حداقل ۱۴ روز (یا بیشتر بنا به توصیه پزشک) خود را قرنطینه کنید و در طول این مدت از توصیه های پزشکان مربوطه پیروی کنید.
- در صورتی که در هتل اقامت داشته اید، مخفی کاری نکنید و به مسئول هتل اطلاع دهید تا اقدامات بهداشتی و ضدعفونی با دوز بالا را انجام دهند. شما نه تنها مسئول خودتان هستید، بلکه در قبال خانواده خود و جامعه نیز مسئولید.
- در طول دوره بیماری و نقاهت از مراجعه به مکان های عمومی، دیدار دوستان و آشنایان، بازدید از موزه، رفتن به فروشگاه و... خودداری کنید. بهتر است با فردی (حتی در قبال پرداخت مبلغی) هماهنگ کنید



۱.۶۷ در طول سفر بهتر است به جای استفاده از شیرهای مشترک آب و یا آبسردکن های عمومی و لیوان های مشترک آنها، از آب معدنی و لیوان های مخصوص خودتان استفاده کنید. در صورتی که چاره ای جز استفاده از آبسردکن وجود ندارد، قبل از استفاده، شیر آن را با اسپری الکل (استاندارد) تمیز کنید (در خصوص آبسردکن های یخچالی، دکمه آن را با دستکش یا دستمال کاغذی فشار دهید).

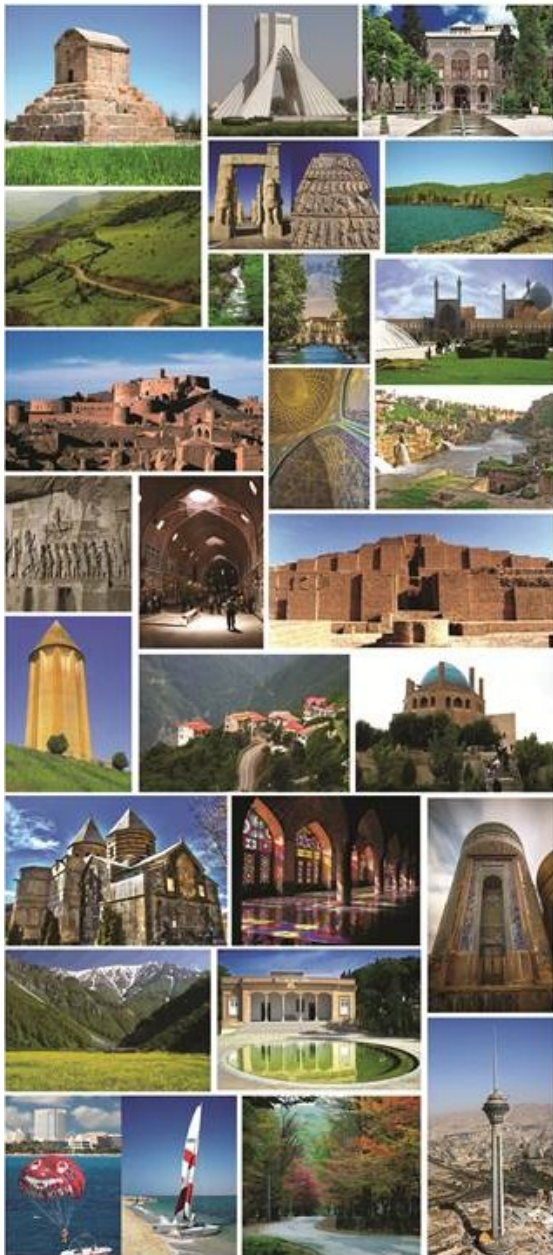


اقدامات لازم پس از بازگشت از سفر

اقدامات لازم پس از بازگشت از سفر

۶۸. پس از بازگشت از سفر، پروتکل های ورود به منزل رعایت شود و تمامی لوازم و وسایلی که وارد منزل می شود، بایستی مطابق پروتکل های بهداشتی ورود به منزل ضدعفونی شوند.

۶۹. پس از بازگشت از سفر، تا ۱۴ روز مراودات اجتماعی خود (به ویژه میهمانی ها) را محدود کنید تا در صورتی که ناقل بدون علامت هستید، افراد آسیب پذیر درگیر بیماری نشوند.



۷۰. علی رغم تمامی مشکلاتی که بیماری کرونا ایجاد کرده است، شاید به زودی این بیماری نیز به تاریخ پیوندد. پس، عکس ها و ویدیوهای خود از سفر را به یادگار نگه دارید. امیدواریم به زودی با شکست کامل بیماری کرونا، شاهد رونق سفر باشیم و بدون دغدغه، از جاذبه های گردشگری کشورمان دیدن کنیم.

اقدامات لازم پس از بازگشت از سفر