الصحة الهندية تنصح ب11 ممارسة وقائية تحمي من الإصابة بكورونا

وذكرت أن أفضل طريقة لوقف انتقال الفيروس ومتغيراته تتمحور حول تدابير التباعد الجسدي والقيود المفروضة على الحركة التي من شأنها أن تبطئ من انتقال فيروس "كورونا" عن طريق الحد من الاتصال بين الناس، كما يقول الخبراء، وفقًا لما نشر فى موقع "boldsky".

الممارسات السلوكية الوقائية ضد فيروس كورونا

1- تحية بدون اتصال جسدي.

2- الحفاظ على المسافة بين الأشخاص، وجاء فى هذه التوصية: احتفظ بمسافة لا تقل عن 6 أقدام أيضًا، اتبع قواعد التباعد عندما تكون في غرفة أو مكتب مع أشخاص آخرين.

3- ارتداء غطاء أو قناع مصنوع يدويًا يمكن إعادة استخدامه في جميع الأوقات إذا كنت تنوي الخروج، قناع مزدوج.

4- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك عندما تلمس الأسطح ، يمكن أن تلتقط يديك الجراثيم بسهولة، يمكن للفيروس أن يدخل جسمك، ما يجعلك مريضًا.

5- الحفاظ على نظافة الجهاز التنفسي قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس بمنديل.

6 – اغسل يديك بشكل متكرر وجيد بالماء والصابون، واستخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول إذا لم يكن لديك صابون وماء.

7- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام، تجعل ممارسة النظافة البيئية الجيدة محيطك أكثر أمانا، يمكنك استخدام المطهرات الكيماوية لتنظيف الأسطح والتأكد من ارتداء القفازات أثناء التطهير.

8- تجنب السفر غير الضروري، وإذا كان عليك الخروج من منزلك ، ارتدى قناعا واتبع قواعد التباعد.

9- تجنب الذهاب إلى التجمعات الاجتماعية والأماكن المزدحمة، وبالنسبة للأحداث التي لا مفر منها ، اجعل عدد الضيوف في حده الأدنى.

10- لا تنشر منشورات على مواقع التواصل الاجتماعي تحمل معلومات غير مؤكدة أو سلبية.

11- الحصول على معلومات عن فيروس "كورونا" من مصادر موثوقة.