

روز جهانی دیابت

۲۴ تا ۳۰ آبان ماه



پرستاران و مراقبین سلامت و بهورزان در دنیای دیابت تغییر ایجاد می کنند.

اصول و روش های پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا برای کارمندان دیابتیک
در مسیر منزل تا محل کار

– تا حد امکان از حضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیز کنید و فعالیت های خارج از منزل را تا حد امکان محدود کنید و حتی دورکاری (با توجه به شغل شما) بتواند راهکاری برای ادامه فعالیت سازمان شما و حفظ سلامت همکاران باشد.

– توصیه می شود کسانی که بیمار هستند یا علائمی از بیماری دارند، برای حفظ سلامت خود و جامعه در منزل بمانند.

– اگر مجبور به بیرون رفتن هستید، کار خود را در مسافت های کوتاه تر انجام دهید و تا جایی که می توانید از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

– برای گرفتن دستگیره های مترو و اتوبوس و باز کردن درب تاکسی از دستمال کاغذی یا دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. در وسایل نقلیه عمومی شلوغ از ماسک استفاده کنید.

– تا می توانید از پول نقد استفاده نکنید و پرداخت ها را با کارت های هوشمند مترو و اتوبوس یا عابر بانک انجام دهید.

– بلافاصله بعد از رسیدن به مقصد، اگر از دستکش یکبار مصرف استفاده کرده اید، دستکش را بر اساس استانداردهای آموزش داده شده دریاورید و در “سطل زباله در دار” بیاندازید. دست های خود را به طور صحیح با آب و صابون بشویید یا از محلول های ضد عفونی کننده دست استفاده نمایید، چرا که در طول مسیر در اثر برخورد با سطوح مختلف آلوده شده اند.

روز جهانی دیابت

۲۴ تا ۳۰ آبان ماه



در محل کار

- محل کار خود را در وضعیت تمیز و بهداشتی نگه دارید. سطوح مختلف (مانند میزها) و وسایل (مانند تلفن و صفحه کلید کامپیوتر و ...) باید مرتباً ضدعفونی شوند. در محل کار حتماً ماسک صورت (به خصوص برای کسانی که علائمی از بیماری دارند)، دستمال کاغذی و "سطح‌های زباله در دار" وجود داشته باشد.
- بهداشت تنفسی مناسب را رعایت کنید، به هنگام عطسه و یا سرفه از دستمال کاغذی یا آستین ناحیه آرنج استفاده کنید. همکاران را نیز به رعایت این نکات تشویق کنید.



- شست‌شوی مرتب و کامل دست‌ها را با آب و صابون مرتب انجام شود یا از ژل ضدعفونی کننده استفاده کنید، بقیه را نیز به این کار تشویق کنید و اجازه دهید ارباب رجوع و مشتری نیز از آنها استفاده نماید.
- اگر از آسانسور استفاده می‌کنید برای زدن دکمه‌های آسانسور می‌توانید از دستکش یکبار مصرف، دستمال کاغذی و یا خلال دندان و گوش پاک کن استفاده کنید. در آسانسوری که افراد دیگری داخل آن هستند، توصیه می‌شود صورت همه افراد در یک جهت و به سمت درب آسانسور باشد تا دم و بازدم افراد به یکدیگر برخورد نکند.
- برای باز و بسته کردن درب‌ها می‌توانید از دستمال کاغذی یا پد الکی استفاده کنید، قبلاً توسط افرادی زیادی لمس شده است و احتمال آلودگی وجود دارد.

- توصیه می‌شود مواد خوراکی و غذا را از منزل بیاورید تا از سوپرمارکت و یا رستوران‌های بیرون آنها را تهیه نکنید.