

شهرستان رودبار پایانه مسافری ندارد به رغم اینکه تردد مسافر در شهرستان رودبار زیاد است متأسفانه این شهر پایانه مسافری مختص اتوبوس یا تاکسی ندارد. این موضوع از یک طرف باعث سردرگمی و بی نظمی شده و از طرف دیگر راه را برای سوجویی عده‌ای که با ماشین‌های شخصی کار می‌کنند فراهم کرده است. ضروری است که هر چه زودتر در این شهرستان یک پایانه مسافری که تحت نظارت شرکت اتوبوسرانی و تاکسیرانی کار می‌کند راه‌اندازی شود تا هم تردد مسافرین سریع‌تر و با نظم و ترتیب باشد و هم با تعیین نرخ مصوب و قانونی از سوی این پایانه بساط سوجدوان برچیده شود.

رودباری از رودبار

پارک خودرو در چهارسوی میدان هلال احمر اعمال قانون شود

با اینکه پارک خودرو در ۴ جهت میدان هلال احمر در نارمک با نصب تابلوهای پارک مطلقاً ممنوع و حمل با جرثقیل اطلاع‌رسانی شده اما خودروهای بسیاری در این مسیرها پارک می‌کنند. این پارک کردن به خصوص در دوسوی خیابان گلستان بسیار دسرساز است و باعث قفل شدن ترافیک می‌شود. تقاضا می‌شود پلیس خودروهای بی توجه به علائم رانندگی اطراف میدان را اعمال قانون کرده و در صورت تکرار تخلف آنها را به پارکینگ منتقل کند.

صاحب‌نژاد از تهران

پیمانک ۰۲۱۳۳۰۲۳۹۱۶

مطالبات کشاورزان مازندران در پرداخت شود حدود یک‌ماه پیش جهاد کشاورزی استان مازندران از کشاورزان خواست تا پس از برداشت محصول خود، آن را به این اداره تحویل دهند. ما هم به عنوان کشاورز این کار را انجام دادیم اما متأسفانه هنوز هیچ مبلغی بابت تحویل محصول ما پرداخت نشده است. خلف وعده این سازمان در پرداخت مطالبات کشاورزان باعث شده که این قشر تحت فشار مالی باشند و برای گذران زندگی زیر بار قرض بروند. از مسئولان این سازمان در خواست داریم تا هر چه زودتر به وعده خود عمل کنند.

میرمطلبی از مازندران

وعده پرداخت مطالبات کادر درمانی قم همچنان عملی نشد برای چندمین بار در تاریخ ۲۳ خردادماه رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم وعده پرداخت مطالبات کادر درمانی بیمارستان‌ها را داد ولی تا این لحظه این وعده عملی نشده است در حالی که حدود ۶ماه اضافه کار و ۱۲ماه کارانه پرسنل عقب افتاده و همچنین پول لباس به کسی پرداخت نشده است. البته برنامه پرداختی پزشکان و کارکنان بخش اداری دانشگاه، نسبت به سایر کارمندان شاغل در مراکز درمانی، منظم‌تر است. ولی آیا درست است که ۶ماه عموقات حقوق به قوت خود باقی بماند. از شما عزیزان تقاضا داریم که این موضوع را براساس منظم شدن پرداختی کارکنان بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی، پیگیری نمایید. رهبرزارع از قم

حوادث

مشروبات غیر رسمی در سال گذشته جان ۹۵ نفر را گرفت

نیمه پنهان مرگ‌های الکی

است. به این آمار وحشتناک باید معلولیت و سایر مشکلات ناشی از مسمومیت با مشروبات الکی را نیز افزود.

محمدجعفری گزارش روزنامه‌نگار

نیمه پنهان ماجرا

آمارهای منتشر شده از سوی سازمان پزشکی قانونی از افزایش شمار قربانیان مصرف مشروبات الکی در کشور حکایت دارد. آماري تکان دهنده که زنگ خطر را در این باره به صدا در آورده است. اما این یک روی سکه است؛ چرا که روی دیگر ماجرا حوادثی است که بر اثر مصرف چنین نوشیدنی‌هایی رقم می‌خورد؛ از تصادف و درگیری تا قتل. در این گزارش به واکاوی این موضوع پرداخته‌ایم. به گزارش همشهری، بنا بر آمار پزشکی قانونی که نسخه‌ای از آن در اختیار همشهری قرار گرفته است، سال گذشته در کشور ۶۴۴ نفر بر اثر مصرف مشروبات الکی جان خود را از دست دادند. ۵۴۹ نفر از این افراد قربانی مصرف اتانول شدند و ۴۹ نفر دیگر افرادی بودند که متانول نوشیده بودند یا همزمان با مواد مخدر الکل مصرف کرده بودند و یا به دلایل دیگری ناشی از مصرف الکل جان خود را از دست داده بودند. مقایسه این آمار با آمار قربانیان مصرف الکل در سال ۱۴۰۰ از رشد تعداد جان‌باختگان حکایت دارد که در تازه‌ترین آمار منتشر شده مربوط به پایتخت نیز این موضوع به چشم می‌خورد. جایی که در ۱۴ ماه ابتدایی اسامال ۲۶ نفر قربانی نوشیدنی‌های الکی شده‌اند که ۲۲ نفر از آنها بر اثر مصرف متانول و ۴ نفر بر اثر مصرف اتانول جان خود را از دست داده‌اند. مقایسه این آمار با مدت مشابه سال قبل نیز از افزایش تعداد قربانیان حکایت دارد. در فروردین و اردیبهشت ۱۴۰۱، در مجموع ۹ نفر در استان تهران قربانی نوشیدنی‌های الکی شدند که ۱۳ نفر از آنها بر اثر مصرف متانول و ۶ نفر بر اثر مصرف اتانول جان باختند.

قربانیان الکل در جهان

آمار منتشر شده درباره مرگ صدها نفر در کشورمان به دلیل مصرف الکل در شرایطی است که تولید، نگهداری و مصرف نوشیدنی‌های الکی در کشور ممنوع است و این کار جرم محسوب می‌شود. اما در سایر کشورها که محدودیتی در این باره وجود ندارد نیز الکل سالانه قربانیان زیادی می‌گیرد. مثلاً طبق آمار منتشر شده از سوی سازمان بهداشت جهانی سالانه در آمریکا بالغ بر ۱۴۱ هزار نفر بر اثر مصرف نوشیدنی‌های الکی جان خود را از دست می‌دهند. این آمار در هند بیش از ۴۳ هزار نفر و در روسیه بالغ بر ۲۷ هزار نفر

جانیات الکی

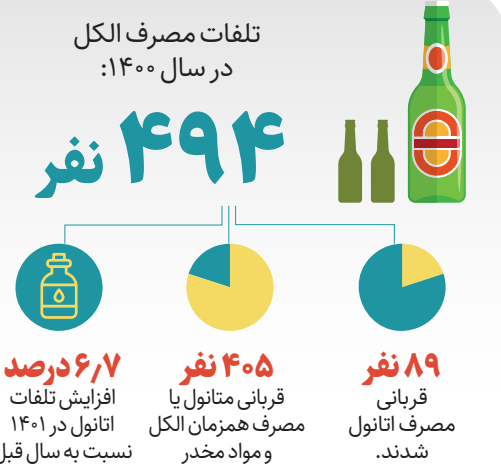
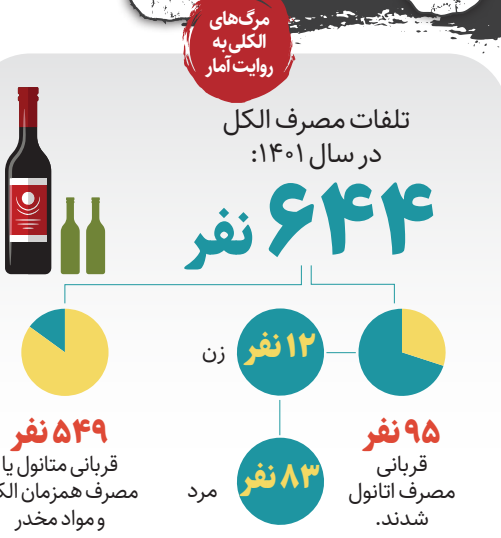
«مست بودم و اختیاری از خودم نداشتم که مرتکب قتل شدم» این ادعای بعضی از متهمانی است که به اتهام قتل دستگیری می‌شوند. مرور چنین پرونده‌هایی روی دیگر ماجرای مصرف مشروبات الکی است که نه تنها زندگی فرد مصرف کننده بلکه زندگی افراد دیگری را به نابودی می‌کشاند. یکی از این ماجراهای هولناک پرونده درگیری مرگبار در یکی از پارک‌های غرب تهران است که منجر به قتل شد. متهم این پرونده که ۲۰ ساله داشت در جلسه محاکمه درباره روز حادثه گفت: در خانه‌مان مشروب خورده بودم. نخستی‌ن بار بود که چنین کاری می‌کردم. حالت درستی نداشتم، دوستم تماس گرفت و از من خواست تا از خانه‌مان به محله نفر آنها بروم. من هم با موتور به پارک رفتم و آنجا با چند نفر دیگر بازهم مشروب خوردم. اصلاً حال طبیعی نداشتم و دوستانم می‌گویند در حال عریده‌کشی بودم. مقتول که براساس تفریح به پارک آمده بود، مقابل ایستاده و به من به‌خاطر رفتارهایم اعتراض کرد. من هم چون مشروب خورده بودم، کارهایم دست خودم نبود و جسارت زیادی پیدا کرده بودم و با چاقو او را زدم و فرار کردم. این جوان در نهایت به قصاص محکوم شد.

تصور اشتباه، درگیری مرگباری را رقم زد

یکی از برادران، قاتل که جوانی ۱۸ ساله است، دیروز با داشت شد. وی که اهل افغانستان است، گفت: من و برادرم در یک باغ رستوران در غرب تهران کار می‌کردیم. شب حادثه پس از اتمام کار، به سمت خانه می‌رفتیم که چشم‌مان به ۲ برادر که آنها هم از هموطنانمان بودند افتاد. ما مشروبات الکی مصرف کرده بودیم و وقتی آنها را دیدیم خندیدیم.

دادسرا

درگیری ۲ برادر با ۲ برادر دیگر به خاطر یک تصور اشتباه به قتل یکی از آنها پایان یافت. به گزارش همشهری، این حادثه سه‌ام خرداد امسال در غرب پایتخت رخ داد. ۲ برادر با ۳ نفر دیگر که آنها هم با یکدیگر برادر بودند، درگیر شده و هر دو به شدت زخمی شده بودند. با مرگ



کوتاه از حادثه

مرگ شرور جنایتکار با گلوله پلیس



مرد شروری که در جریان تیراندازی به‌سوی مأموران یکی از آنها را به شهادت رسانده بود، در مخفیگاهش کشته شد. به گزارش همشهری، بعد از ظهر شنبه مأموران کلاترسی شهرستان بافت در کرمان با در

دست داشتن حکم بازداشت یک مرد شرور، برای دستگیری او راهی خانه‌اش شدند. حکم بازداشت این مرد به‌دنبال شکایت فردی از وی، از سوی قاضی پرونده صادر شده بود اما وقتی مأموران به مقابل خانه متهم رسیدند، او در حالی که یک قبضه کلاشنیکف در دست داشت در را باز کرد و مأموران را به رگبار بست. وی سپس پا به فرار گذاشت و با تهدید اسلحه یک خودروی پر ابرید را متوقف کرد و پس از پیاده کردن راننده، پشت فرمان نشست و گریخت. به‌دنبال این حادثه هولناک، ۳ مأمور پلیس به بیمارستان انتقال یافتند اما یکی از آنها به نام ستوان سوم جواد کریمی که پدر یک پسر ۶ساله بود به شهادت رسید. همزمان با این حادثه، مأموران در تحقیقات تخصصی موفق شدند مخفیگاه قاتل فراری را در یکی از روستاهای شهرستان بافت شناسایی کنند. آنها صبح دیروز و پس از محاصره این محل قصد دستگیری وی را داشتند اما او شروع به تیراندازی به‌سوی مأموران کرد. به این ترتیب درگیری مسلحانه میان قاتل فراری و مأموران پلیس شروع شد و در نهایت پس از گذشت ۱۵ دقیقه درگیری، مأموران موفق شدند این مرد را هدف گلوله قرار داده و از پای در آورند. به‌گفته سردار عبدالملکی روانبخش، جانشین فرمانده انتظامی استان کرمان، از مخفیگاه این مرد یک قبضه سلاح جنگی به همراه تیغه خناب و مقادیری مهمات کشف شد.

عملیات ۴۸ ساعته آتش نشانیان برای کشف جسد زنی از چاه

با اعتراضات مرد میانسال به قتل همسر در سال گذشته، جسد این زن از عمق چاه ۱۴ متری بیرون کشیده شد. به گزارش همشهری، اسرار این پرونده همسرکشی صبح سوم تیر امسال فاش شد. آن روز مردی به اداره پلیس رفت و گفت یک سال قبل همسرش را کشته و جسدش را در بیابان‌های اطراف شهریار رها کرده است. وی توضیح داد که با همسرش به‌دلیل چشم و هم چشمی‌هایی که داشته دچار اختلافات شدید شده بودند و روز حادثه در حالی که فرزندان در خانه نبودند وی جان را گرفته است. این مرد پس از جنایت نزد فرزندان خانواده همسرش نقش بازی و وانمود کرد که همسرش ناپدید شده و حتی به پای آنها به‌دنبال همسرش می‌گشت تا کسی به او مشکوک نشود اما بعد از یک سال دچار عذاب وجدان شد و تصمیم گرفت اسرار جنایت را فاش کند. با اعتراضات این مرد، مأموران راهی بیابان‌های شهریار شدند اما اثری از جسد مقتول به دست نیامد. بنابراین مرد همسرکش باردیگر تحت بازجویی قرار گرفت و این بار روایت تازه‌ای را مطرح کرد. او گفت که پس از قتل، جسد همسرش را به باغ خودش در کردان برده و داخل چاه انداخته و روی آن خاک ریخته است. با این اعتراضات مأموران راهی باغ وی شدند و توانستند جسد مقتول را از عمق ۴ متری چاه بیرون بکشند. تحقیقات در این پرونده ادامه دارد.

آگهی مناقصه عمومی ردیف آگهی ۱۹-۱۰۳/۱۴۰۲



شهرداری منطقه ۲ تهران در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید؛ لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقوقی جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید با رعایت شرایط ذیل نسبت به شرکت در مناقصه اقدام نمایند.

| ردیف | موضوع | مبلغ برآورد اولیه (ریال) | سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | حداقل رتبه لازم برای مناقصی | مدت زمان اجرای پروژه |
|------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| ۱ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۱ | ۱۴,۸۱۷,۷۳۳,۵۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۲ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۳ | ۱۴,۸۷۰,۶۸۷,۹۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۳ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۴ | ۱۴,۹۷۶,۶۱۶,۷۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۴ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۵ | ۱۴,۶۲۱,۹۱۰,۵۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۵ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۶ | ۱۴,۷۰۶,۶۱۷,۸۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۶ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۸ | ۱۴,۶۶۲,۷۰۸,۱۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |
| ۷ | عملیات احداث، مرمت و مناسب سازی پیاده رو و نگهداشت انهار در سطح ناحیه ۹ | ۱۴,۵۹۵,۵۲۱,۱۶۰ | ۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۵ راه و ترابری یا ساختمان | ۱۲ ماه |

الف) ارائه گواهی صلاحیت معتبر و مرتب با موضوع مناقصه (برابر با مفاد قید شده در این آگهی) از سازمان برنامه و بودجه کشور الزامی می‌باشد.
 ب) مناقصه گران لازم است متناسب با ظرفیت کاری و ریالی آزاد در هر مناقصه شرکت نمایند.
 ج) شرکت کنندگان ملزم به ارائه گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی وفق مقررات و بخشنامه های صادره می‌باشند. تبصره ۱: مطابق با بخشنامه شماره ۷۰/۱۰۹۱۸۶۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۵ معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، آن دسته از پیمانکاران فاقد پروژه فعال که قصد شرکت در مناقصات را دارند ملزم به ارائه معرفی نامه موقت جهت شرکت در مناقصه می‌باشند. بدیهی است پس از تجهیز کارگاه و طی تشریفات قانونی بایستی نسبت به اخذ گواهینامه صلاحیت ایمنی اقدام نمایند.
 د) کلیه اسناد به صورت PDF می‌باشد، جهت تحویل اسناد همراه داشتن فلش مموری الزامی است.
 ه) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: سعادت آباد، خیابان سرو غربی، بلوار قیصر امین پور، نبش خیابان سیزدهم، شهرداری منطقه ۲، اداره قراردادها.
 و) شرکت کنندگان می‌توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir رویت و دریافت نمایند.
 ز) واریز مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شماره حساب ۱۰۰۴۵۹۵۶۳۲ بانک شهر شعبه سعادت آباد کد ۲۳۴ به نام شهرداری منطقه ۲ و یا ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر و ارائه نسخه صاحب حساب فیش (نقدی) پرداختی یا ضمانتنامه بانکی در پاکت الف.
 ح) هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
 ط) نحوه پرداخت: پرداخت به صورت نقد یا غیر نقد می‌باشد.
 و) مهلت ارائه و تسلیم اسناد: ۱۰ روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.
 ی) رعایت اصول و موازین، الزامات و قوانین، آیین نامه ها و بخشنامه های محیط زیست به دلیل استقرار نظام مدیریت محیط زیست (ISO ۱۴۰۰۱) در این منطقه توسط پیمانکاران الزامی می‌باشند.

بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه و مزایده بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان، می‌بایست مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکتهای لاک و مهر شده تحویل دبیرخانه منطقه نمایند

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ تهران

آگهی مناقصه عمومی ۴۵-۱۱-۱۱۰۲-۱۴۰۲ کد آگهی / ط ۲/۱



شهرداری منطقه ۱۴ در نظر دارد انجام عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید. بدین وسیله از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

| ردیف | موضوع مناقصه | برآورد اولیه (ریال) | نحوه تأمین اعتبار | سپرده شرکت در مناقصه (ریال) | مدت انجام کار | شرایط |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱ | عملیات مرمت و باز سازی سرای محلات (توسعه محله ای) مدد سرا و ساختمان های فرهنگی شهرداری منطقه ۱۴ (نوبت دوم) | ۲۶,۶۶۲,۶۸۱,۱۸۲ | نقد و غیرنقد | ۱,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۱۲ ماه | پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند. |
| ۲ | عملیات مرمت و بازسازی سرویس‌های بهداشتی بوستان ها (پروژه‌های توسعه محله ای) و ساختمان های شهرداری منطقه ۱۴ (نوبت دوم) | ۳۸,۶۲۰,۹۸۷,۷۳۷ | نقد و غیرنقد | ۱,۹۳۰,۰۰۰,۰۰۰ | ۱۲ ماه | پیمانکاران شرکت کننده می بایست دارای گواهینامه صلاحیت معتبر حداقل پایه ۵ در رسته ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و دارای کارت الکترونیکی معتبر ارائه دهندگان خدمت و تامین کنندگان از معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند. |

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : بزرگراه شهید محلاتی – خیابان نبرد جنوبی – بعد از چهارراه زمزم – طبقه همکف – ساختمان شماره یک(ساختمان شهید پور اجاقی) – واحد قراردادها – تلفن ۹۶۰۴۰۳۸۰ و ۹۶۰۴۰۳۸۴ و تحویل پاکتها به دبیرخانه منطقه واقع در طبقه همکف ساختمان شماره دو (ساختمان شهید حسن زاده)می‌باشد. ضمناً تمامی متقاضیان شرکت در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکت به دبیرخانه نسبت به ارائه شناسه ملی برای اشخاص حقوقی و کد ملی و تاریخ تولد، برای اشخاص حقیقی اقدام نمایند.
 ب) سپرده شرکت در مناقصه : واریز به صورت نقدی به شماره حساب ۱۰۰۵۰۶۰۸۱ بانک شهر شعبه شهرداری منطقه ۱۴ به نام شهرداری منطقه ۱۴ یا به صورت ضمانتنامه بانکی معتبر
 ج) مهلت ارائه اسناد: ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی
 د) نظر به استقرار سیستم مدیریت HSE در منطقه، تعهد به اجرای ضوابط بهداشت شغلی، ایمنی و محیط زیست از الزامات پروژه‌ها و خدمات می‌باشد.
 ذ) هیچگونه پیش پرداختی به قرارداد فوق تعلق نمی‌گیرد.
 بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه درج آگهی به عهده برندگان در مناقصه خواهد بود.
 ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج می‌باشد که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند. (امضا و مهر شرکت کنندگان در ذیل اسناد به منزله قبولی تمام شرایط مندرج در اسناد می‌باشد)
 متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات / مزایده بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت <http://business.tehran.ir> اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴

دست‌هایمان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید. از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید. در فضاهای شلوغ و عمومی حتماً از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید. هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید. در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید. هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنج‌تان عطسه کنید. در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید. سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ویروسی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنند. در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.

۱۵ فرمان از کورونا



دست‌هایمان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید. از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید. در فضاهای شلوغ و عمومی حتماً از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید. هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید. در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید. هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنج‌تان عطسه کنید. در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید. سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ویروسی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنند. در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.