فضا

بزرگ‌ترین رصدخانه جهان برای دفاع از زمین

چین به‌تازگی برای ایفای نقش روزافزون خود به‌منظور حفاظت از سیاره زمین، ساخت یک رصدخانه برای پایش اعماق فضا را با کیفیت بالا در شهرداری چونگ‌کینگ این کشور آغاز کرده است. هدف این اقدام تقویت قابلیت دفاعی این کشور در برابر سیارک‌های نزدیک زمین عنوان شده است.

به‌گزارش گلوبال تایمز، این تاسیسات رصدی جدید با نام رمز چشم مرکب چینی (China Fuyan) از رادارهای توزیع شده با بیش از ۲۰آنتن تشکیل شـده و هر آنتن ۲۵ تا ۳۰متر قطر خواهد داشت. سرپرست این پروژه از رصد سیارک‌ها با وضوح بالا در فاصله ۱۵۰میلیون کیلومتری به وسـیله این رصدخانه خبر داده است.

آنگونه که اعلام شده، مرکز نوآوری انستیتو فناوری پکن چونگ کینگ، رصدخانه‌های ملـی نجوم چین وابسـته به آکادمی علوم چین، دانشـگاه Tsinghua و دانشگاه پکن هم به فرایند ساخت فویان خواهند پیوسـت که به این ترتیب این پروژه به گسترده‌ترین سیستم رادارى جهان تبدیل خواهد شد.

لانگ تنگ، رئیس مؤسسـه فناوری پکن کـه همچنین عضو آکادمی مهندسی چین است، می‌گوید: «از آنجا که این سیستم از چندین آنتن تشکیل شده است، درسـت مانند چشم‌های مرکب حشرات عمل می‌کند.»

لانگ می‌گوید که چنین سـاختاری، فضاهای خالی را پوشش می‌دهد و نیازهای کشـور ازجمله دفاع در برابر سـیارک‌های نزدیک زمین و قابلیت سـنجش فضایی و همچنین مطالعات مرزی را برآورده می‌کند. این پروژه پـس از اعلام چین در ماه آوریل مبنی بر برنامه‌های این کشور برای ساختن یک سیستم نظارتی و دفاعی در برابر سیارک‌های نزدیک زمین و به‌منظور مقابله با تهدید برخورد سـیارک‌ها بـه فضاپیماها و کمک به حفاظت از ایمنی زمین و نژاد بشر انجام می‌شود.

به این ترتیب یک سیستم نظارت و هشـدار زمینی و فضایی برای سیارک‌ها با هدف تجزیه و تحلیل حرکت سیارک‌هایی که به‌طور بالقوه تهدیدی برای فعالیت‌های فضایی انسان هستند، راه‌اندازی خواهد شد. همچنین فناوری و مهندسی لازم برای از بین بردن این تهدیدات توسعه خواهد یافت.

راهکارهای علمی برای مقابله با موج هفتم کرونا

عادی‌انگاری شرایط و کم شدن رعایت پروتکل‌ها، جهان را با موج جدیدی از ابتلا روبه‌رو کرده است

دانش

زهرا خلجی
روزنامه‌نگار

موج جدید کووید-۱۹همان طور که قابل پیش‌بینی بود، در حال پیشـروی اسـت. با کمتر شدن آمار مبتلایـان و مرگ‌ومیرهـای کرونایـی، رعایـت پروتکل‌های بهداشـتی نیز کمتر شد. دیگر کمتر کسی با ماسک در اماکن عمومی حتی سربسته ظاهر می‌شد و دوباره مهمانی‌ها، کنسرت‌ها و دورهمی‌ها از سر گرفته شد. اما زیرسـویه BA.5 اومیکرون با استفاده از همین عادی‌انگاری با قابلیت سرایت بیش از اندازه‌ای که دارد، دوباره ما را به روزهای سـخت کرونایی بازگرداند. تا جایی که بسیاری از کشورهای دنیا ازجمله ایران خبر از موج هفتم بیماری را رسما اعلام کردند. سـازمان بهداشت جهانی هم چندی پیش اعلام کرد، رؤیای تمام شـدن بحران کووید فعلا بیشتر یک سراب است تا واقعیت.

بازگشت الزام استفاده از ماسک

در نیویورک استفاده از ماسـک در اماکن عمومی سربسته فارغ از وضعیت واکسیناسیون افراد، الزامی شده اسـت. متخصصان به‌دلیل شـیوع زیرسویه BA.5 کـه آن را بدتریـن زیرسـویه اومیکرون می‌خوانند، مهم‌ترین سـلاح مقابله بـا ابتلا به آن را ماسـک‌های باکیفیت می‌دانند. در لس‌آنجلس نیز زدن ماسـک، دوباره به حالت اجباری درآمده است. سرعت سرایت سـویه جدید به حدی است که گروهی از محققان حتی اعتقاد به الزام ماسک در محیط‌های باز اما شـلوغ دارنـد. مراکز کنترل و پیشـگیری از بیماری‌های ایالات متحده توصیه می‌کند هنـگام ورود یک شـهر به سـطح بالای کوویـد-۱۹، الزام زدن ماسـک به‌صورت عمومی در محیط داخلی را برای افراد ۲سال و بالاتر انجام دهند.

در برخی کشـورهای اروپایی نیز بـا توجه به اوج گرفتن سفرهای تابستانی، اسـتفاده از ماسک به حالت اجباری بازگشته است.

واکسیناسیون بهنگام

چند ماه پیـش، دوز دوم تقویت‌کننده واکسـن کووید-۱۹فقط برای افراد بالای ۶۰سـال و افراد مبتلا به ضعف سیستم ایمنی و بیماری‌های خاص توصیه می‌شد، اما با شیوع و گسـترش روزافزون زیرسویه BA.5، در اغلب کشـورهای دنیا تزریق دوز دوم واکسن یادآور به همه سنین بدون درنظر گرفتن اولویت سـنی توصیه شده اسـت. به این ترتیب همه افـرادی که ۶ماه از زمـان تزریق دوز سوم تقویت‌کننده آنها گذشته است می‌توانند دوز چهارم خـود را دریافت کننـد. تقویت‌کننده‌های واکسن کووید-۱۹ می‌توانند حفاظتی را که ممکن است در طول زمان پس از واکسیناسیون سری اولیه کاهش یافته باشد، بیشتر یا بازیابی کنند. زمانی که افراد با واکسن‌های کووید-۱۹ به روز باشند، بهترین محافظت را در برابر بیماری شدید و بستری و حتی مرگ در اثر کووید-۱۹ دارند.

رعایت پروتکل‌های بهداشتی

اوایل همه‌گیری، پیام بهداشت عمومی این بود که ویروس کرونا عمدتا از طریق قطرات تنفسی بزرگ که هنگام تنفس، صحبت کردن، سرفه کردن، آواز خواندن و ... منتشر می‌شود، گسترش می‌یابد و این ترشحات می‌تواند قبل از سقوط تا چند متر حرکت کند. اما پس از آن مطالعه‌ای انجام شـد که نشان داد، ذرات تنفسـی بسـیار کوچک به نام آئروسل نیز قابلیت انتشـار در هوا، باقی ماندن تا ۹ساعت در محیط و طی کردن مسافت بیشـتر را دارد. به این ترتیب مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، دستورالعمل خود را سال گذشته به روزرسانی کرد تا سومین روش انتقال را تأیید کند: استنشاق ذرات آئروسل و قطرات بسیار ریز تنفسی.

درحالی که تماس با سـطوح هنوز به‌عنوان روش احتمالی انتقال ذکر می‌شود، کارشناسان می‌گویند که خطر آن بسـیار بسـیار کمتر از خطر ناشی از استنشاق آئروسـل یا قطرات منتقل شده از طریق تمـاس نزدیک اسـت. دکتر پیتر چیـن هونگ، متخصص بیماری‌های عفونی گفت: احتمال بیمار شدن در اثر لمس یک سطح حدود یک در ۱۰۰هزار است و احتمال بیمار شدن از یک ذره معلق در هوا حدود هزار برابر بیشتر است. با این حال، ظهور نوع بسیار مسری اومیکرون و زیرشاخه‌های فوق واگیر آن نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده اسـت. برخی ادارات در پی گسترش این سـویه‌های جدید، در حال نصب دکمه‌های خودتمیزشـونده آسانسور هستند و خطوط هوایی صندلی‌های مسافران را به روش پیشرفته‌ای تمیز می‌کنند. براساس مطالعه‌ای که مرکز کنترل و پیشـگیری از بیماری در مارس ۲۰۲۱منتشر کرد، خطر ابتلا به کووید-۱۹از یک سطح غیرمتخلخل مانند فولاد ضدزنگ یا شیشه در یک فضای داخلی پس از ۳ روز کم می‌شود.

دیجیتال شدن در عصر کرونا

بحران کووید-۱۹شرکت‌ها و افراد را با چالش‌های بی‌سـابقه‌ای در محل کار و همچنیـن در زندگی خصوصی مواجه کرده است. تقریبا همه شرکت‌ها در سراسر جهان تحت‌تأثیر این بحران قرار دارند و برخی حتی در آستانه ورشکسـتگی هستند. درحالی که برخی از شـرکت‌ها هنوز به‌دنبال راه‌حل هستند، برخی دیگر قبلا آن را یافته‌اند: دیجیتال کردن.

دیجیتال شـدن می‌تواند در بسـیاری از زمینه‌ها، به‌ویژه هم‌اکنون، کمک بزرگی کند. به همان سرعتی که ویروس در سراسر دنیا گسترش می‌یابد، احتمالا می‌توان انتظار داشـت که شـاهد دیجیتال شدن شرکت‌ها هم باشیم. به این ترتیب مراجعه حضوری کاهش می‌یابـد و روند انتقال بیمـاری نیز مختل می‌شود.

فناوری

ایران، قطب پرتاب ماهواره در مدار ۵۰۰کیلومتری

ایران به یکی از قطب‌هـای پرتاب ماهـواره در مدار ۵۰۰ کیلومتری در منطقه تبدیل می‌شود.

عیسی زارع‌پور، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در جمع تعدادی از اسـتادان دانشگاه رازی و دانشـگاه‌های استان کرمانشـاه با اعلام این خبـر گفت: حوزه فضایـی یکی از اولویت‌های وزارت ارتباطات است.

به گزارش روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، او با اشـاره به اینکه زیرسـاخت‌های فضایی کشور در حال توسعه است، ادامه داد: «اکنون از ساخت ماهواره و ماهواره‌بر تا ایستگاه‌های دریافت داده‌های فضایی در کشور فراهم شده و تا یک سـال آینده به یکی از قطب‌های پرتاب ماهواره در مدار ۵۰۰کیلومتری در منطقه تبدیل می‌شویم و می‌توانیم به کشورهای دیگر هم خدمات ارائه دهیم.»

زارع‌پور همچنین ارتباط و فناوری را زیرسـاخت توسعه در همه بخش‌ها دانسـت و گفت: «نگاه دولت سیزدهم به این حوزه فرصت‌محور است و می‌توانیم عقب‌ماندگی‌های کشور را با کمک ICT جبران کنیم.»

عدد خبر

۱۹

ایران جایگاه نوزدهم را بـه لحاظ تعداد مقالات منتشر شـده در حوزه مکسین‌ها به‌خود اختصاص داده اسـت. چیـن، آمریـکا، کره‌جنوبی، اسـترالیا، هنـد، انگلیس، سـنگاپور، عربسـتان سـعودی، ژاپـن و آلمـان به‌ترتیب ۱۰ کشـور برتـر در ایـن حوزه هستند.

۳ میلیارد

در بانک سـلول‌های ایمنی آلـوژن که بـه وسـیله یـک شـرکت دانش‌بنیان مستقر در مرکز رشد رویان و همکاری پژوهشـگاه رویان ایجاد شـده اسـت، حدود۳میلیارد سلول از افراد داوطلب سالم ذخیره شده است. دانشمندان ایرانی برای آنکه دریابند این سلول‌ها، قـادر بـه از بیـن بـردن تومـور مغـزی هسـتند و همچنین آسـیبی بـه بیمار مبتـلا بـه سـرطان ایجـاد نمی‌کننـد، کارآزمایـی بالینی بـرای ۱۰بیمـار (۳ تا ۱۳سـال) مبتـلا بـه تومورهـای مغـزی مقاوم به درمان را آغاز کرده‌اند.

مزایده فروش املاک

شرکت گنجینه آتیه (سهامی خاص) در نظر دارد

تعـــداد ۱۲۹ واحـــد تجاری خـود را به مساحت ۴۸۷۵/۷۸ متـــرمربع و ۱۲۷۶/۸۶متر انباری ، به صورت یکجا درمجتمع مترو امام خمینی (ره) واقع در شهر تهران منطقه خیام خیابان قور خانه را از طریق مزایده عمومی به فـروش برسانـد . امـلاک مـذکـور بـر مبنـای قیمت پـایـه مزایده ، با وضعیت موجود و به صورت نقد و اقساط (پنجاه درصد نقد و الباقی طی ۱۲ ماه) در معرض فروش قرار می گیرد . متقاضیان می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر ، بازدید از املاک ، دریافت اسنادمزایده (برگه های شرایـط شرکت در مزایده) و تسـلیـم پیشنهـادات خـود همـه روزه از تـاریـخ انتـشـار آگهی از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۵ (به استثناءروزهای تعطیل)

به مـحـل شـرکـت : واقـع در تهـران ، خیـابـان بخـارسـت ، خیـابـان هفتـم ، پلـاک ۲۶ طبقـه سـوم ، مـراجعه و یـا با شماره تلفن های ۸۸۷۲۱۳۴۸ – ۰۲۱ و ۴۲۵۸۲۳۱۰ – ۰۲۱ تماس حاصل نمایند .

آخرین مهلت برای تسلیم پیشنهادات ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۵ مرداد ماه ۱۴۰۱ به واحد حراست می باشد .

شرکت گنجینه آتیه در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است .

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

آگهی مناقصه عمومی (دومرحله‌ای)

نوبت دوم

موضوع: مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره م م ن ۱۴۰۱/۴۴۱۳ مربوط به بازرسی خطوط لوله مناطق عملیاتی شـرکت نفـت مناطق مرکـزی ایران به طول تقریبی ۶۱۸ کیلومتر به وسـیله توپکرانی هوشـمند HR MFL+TFI

شماره سامانه ستاد: ۲۰۰۱۰۹۳۲۲۱۰۰۰۰۰۸

شـناسـه : ۱۳۴۸۳۱۸

شرکت نفت مناطق مرکـزی ایران (سهامی خاص) درنظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی (دو مرحله ای) به شرکت های واجد شرایط، واگذار نماید.

الف) شرح مختصر کار

پـروژهٔ فـوق الذکـر مختصراً مربوط به بازرسـی خطـوط لوله مناطـق عملیاتی شـرکت نفـت مناطـق مرکـزی ایـران به طـول تقریبـی ۶۱۸ کیلومتر به وسـیله توپکرانی هوشمند HR MFL+TFI می‌باشد.

ب) مدت، محل و برآورد اولیه اجرای کار

مـدت اجـرای خدمـات ۲۴ (بیسـت و چهـار) مـاه و بـرآورد تقریبـی پـروژه مبلـغ ۱۶۴٫۳۲۴٫۱۶۹٫۰۲۰ ریـال و ۲٫۳۳۳٫۳۳۳٫۰۹۰ یـورو و محـل اجرای خدمات کلیه مناطق عملیاتی شرکت نفت مناطق مرکزی می‌باشد.

ج) شرایط و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه (الزامی)

۱-داشـتن شـخصیت حقوقی و ارائه مدارک ثبت شرکت شامل: آگهی تاسیس شرکت در روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات، کُد اقتصادی و شناسه ملی شرکت، آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و نمابر(فکس).

۲- دارا بـودن توپـک هـای هوشـمند (۶، ۸ ، ۱۲ ، ۱۴ ، ۱۶ ، ۲۴ ، ۲۶ ،۳۰ ، ۴۲ اینچ) بـا ارائه اسناد مثبته مورد تائیـد کارفرما و یا معرفی شـرکت توپکران دارای توپک‌های هوشمند مورد نیاز به شرح فوق (با ارائه اسناد مثبته مورد تائید کارفرما جهت توپک های هوشـمند) به عنوان همـکار(پیمانکار فرعی) با ارائه توافقنامه انحصاری فی مابین با عنوان مناقصه و دارای اعتبار زمانی در زمان ارائه به کارفرما.

۳- داشـتن صورت های مالی حسابرسـی شـده منتهی به سـال ۱۳۹۹ توسـط سازمان حسابرسی یا اعضای جامعه حسابداری رسمی.

۴- داشتن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی معتبر پیمانکاران از وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

۵-داشتن توانائی ارائه ضمانتنامه به مبلغ ۸۷۵ر۸۵۸ر۰۵۸ر۲۱ ریال به عنوان تضمین شرکت در مناقصه.

۶- عضویت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و دارا بودن گواهی امضاء الکترونیکی و تکمیـل فـرم اسـتعلام ارزیابـی کیفی موجود در سـایت www.setadiran.ir

د) مهلت و محل مراجعه متقاضیان

کلیـه مراحـل برگـزاری فراخـوان از دریافت و تحویل اسـناد فراخـوان تا تهیه فهرسـت مناقصـه گـران دارای صلاحیـت، ارائـه پیشـنهاد مناقصـه گـران و بازگشـایی پـاکات از طریـق درگاه سـامانه تـدارکات الکترونیکـی دولت(سـتاد) بـه آدرس www.setadiran.ir انجـام خواهد شـد و لازم اسـت مناقصه گران در صـورت عـدم عضویـت قبلـی، مراحل ثبت نام در سـایت مذکـور و دریافت گواهـی امضاءالکترونیکـی را جهت شـرکت در مناقصه محقق سـازند. شـماره تماس سامانه ستاد در تهران جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۱۴۵۶ و اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام در سایر استانها در سامانه www.setadiran.ir بخـش «ثبـت نام/پروفایـل تامیـن کننـده/مناقصه‌گـر» موجود اسـت. آخرین مهلت دریافت اسـناد ارزیابی کیفی از سـامانه سـتاد سـاعت ۱۶:۰۰ روز شـنبه مـورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۱ و آخریـن مهلـت ثبـت و بارگـذاری اطلاعـات فراخـوان و اطلاعـات مـورد نیـاز جهـت ارزیابـی کیفی ایـن مناقصه تـا سـاعت ۰۸:۰۰ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۸ می‌باشد.

درصـورت نیـاز بـه اطلاعـات بیشـتر متقاضیـان مـی تواننـد بـا تلفن‌هـای ۸۷۵۲۴۳۰۲ تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شرکت نفت مناطق مرکزی ایران

سازمان بنادر و دریانوردی

فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری فرایند انتخاب مشاور با موضوع

«طراحی، تولید، بومی سازی، نصب، راه اندازی، آموزش واستقرار سامانه جامع منابع انسانی»

سازمان بنـادر و دریانـوردی در نظـر دارد بنـا بـر آییـن نامـه اجرایی بند ه مـاده ۲۹ قانـون برگزاری مناقصات، نسـبت به ارزیابـی کیفـی مشـاوران واجـد شـرایط جهـت دعوت بـه فراخوان به شـرح ذیـل از طریق سـامانه تـدارکات الکترونیکی دولت (سـتاد) بـه شـماره ۲۰۰۰۰۰۳۲۹۲۰۰۰۰۵۸ اقـدام نمایـد. کلیـه مراحل انتخاب مشـاور از دریافت اسـناد ارزیابی کیفی، اسـناد درخواسـت پیشـنهاد تا ارائه پیشـنهاد و بازگشـایی پاکت‌ها از طریق درگاه سـامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. شرکت‌های دارای شرایط لازم است در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در فراخوان محقق سازند. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه مزبور ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ می باشد.

۱- شرح مختصر موضوع فراخوان: خرید خدمات مشاوره «طراحی، تولید، بومی سازی، نصب، راه اندازی، آموزش و استقرار سامانه جامع منابع انسانی»

۲- مدت و محل اجرا: مدت زمان انجام کار ۲ سال و محل انجام خدمات سازمان بنادر و دریانوردی (ستاد مرکزی و کلیه بنادر تابعه اعم از بنادر شمالی و بنادر جنوبی کشور بصورت متمرکز) می‌باشد.

۳- روش برگزاری انتخاب مشاور: کیفیت و قیمت (QCBS)

۴- گواهینامه، رشته، رسته و پایه مورد نیاز: متقاضیان شـرکت کننده در فراخوان می‌بایست گواهی صلاحیت دارای اعتبار از دبیرخانه شورای عالی انفورماتیک کشور در رشته زیر داشته باشند.

رسته	رشته	رتبه	توضیحات
نرم‌افزار	تولید و پشتیبانی نرم‌افزارهای سفارش مشتری	۱	حداقل رتبه شورایعالی فضای مجازی (انفورماتیک) در رشته اعلام شده برای متقاضیان می‌باشد و در غیر اینصورت پیشنهاد متقاضی رد خواهد شد.

۵- متقاضیـان شـرکت کننـده در فراخـوان مـی بایسـت گواهینامه دارای اعتبار امنیـت فضای تولید و تبـادل اطلاعات در حوزه خدمات فنی افتا گرایش نصب و پشتیبانی محصولات افتا را داشته باشند.

۶- آخرین مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی از سایت: ۱۴۰۱/۰۵/۰۳

۷- آخرین مهلت بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سایت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۱

۸- پس از ارزیابی کیفی، از متقاضیان واجد شرایط که حداقل امتیاز لازم را کسب نموده باشند جهت دریافت اسناد پیشنهاد دعوت به عمل خواهد آمد.

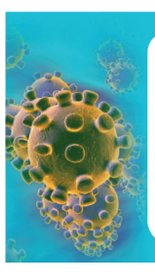
۹- جلسـه پرسـش و پاسـخ رأس سـاعت ۱۰ صبح روز سـه شـنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۰۴ در محل سـالن جلسـات طبقه دوازدهم سازمان بنادر و دریانوردی برگزار خواهد شد.

۱۰- بدیهی است کلیه شرکت کنندگان محترم می بایست تا آخرین موعد تحویل اسناد نسبت به پایش و رصد سامانه تدارکات الکترونیك دولت (ستاد) جهت دریافت آخرین اصلاحات و الحاقات اهتمام نمایند.

۱۱- اطلاعات تماس دستگاه کارفرما: آدرس میدان ونک، بزرگراه شـهید حقانی، بعد از چهارراه جهان کودک، انتهای خیابان شهیدی، پلاک ۱، سازمان بنادر و دریانوردی تلفن ۰۲۱-۸۴۹۳۱ پست الکترونیک: info@pmo.ir

م الف/ ۱۴۷۳ ۱۳۴۸۳۲۰

- دست‌هایتان 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 فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید.
- در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید.
- در فضاهای شلوغ و عمومی حتما از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
- هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنجتان عطسه کنید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
- سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ریوی 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.



۱۰ فرمان پیشگیری از کرونا