

تلنگر

کار خیر از دوران کودکی آموزش داده شود


سیدحسین موسوی‌چلک

رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

● تاملی ببر زندگی انسان‌ها در جوامع مختلف نشان می‌دهد که یکی از کارهای ارزشمند در همه این جوامع پرداختن به امور خیر و احسان به دیگران است که در انجام این کارهای خیر نباید انتظار و چشم‌داشتی هم از افرادی داشت. گرچه خداوند وعده پاداش نیکو را به نیکوکاران داده است و از آنجا که وعده الهی حق است، تحقق هم پیدا می‌کند. ضمن اینکه حیثیت و حرمت افراد هم باید حفظ شود. چراکه خدمت با منت که موجب آزار خدمت‌گیرنده شود، مورد تأیید نبوده و نخواهد بود. در حدیثی از امام علی(ع) نقل شده که بهترین مردم، نافع‌ترین آنها برای مردم است. در ادبیات ما هم بسیار به این موضوع توجه شده است. فردوسی، شاعر بلندآوازه ایران‌زمین، این‌گونه به انجام کار نیک توجه می‌کند:

نباشد همی نیک و بد پایدار/ همان به که نیکی بود یادگار/ دراز است دست فلک بر بدی/ همه نیکویی کن اگر بخردی. در قرآن هم بارها به این موضوع اشاره و بر آن تأکید شده است. توضیح این نکته را ضروری می‌دانم که انجام کار خیر فقط پول‌دادن یا بنابرکن خانه، بیمارستان، مدرسه و ساختن مرکز معلولان و سالمندان و... نیست که این می‌تواند بخشی از امور خیریه محسوب شود. تاملی بر این موضوع نشان می‌دهد که معصولا افراد دارای تمکن مالی در اواخر عمرشان و در هنگام بی‌نیازی مطلق (زمانی که دارایی زیادی دارند)، اقدام به انجام کارهای خیریه‌ای می‌کنند که در جای خود قابل سپاسگزاری است. اما فکر می‌کنم انجام کارهای خیر و نیک را از دوران کودکی باید به فرزندان آموخت تا این روحیه خیرخواهانه در جامعه نهادینه شود و به عنوان یک پشتوانه قوی محسوب شود. اگر کار خیر را فقط به پول‌دادن بسنده و خلاصه نکنیم، خیلی از امور هستند که به‌دست کودکان هم می‌تواند انجام شود. گرچه به‌صورت نمادین با توزیع قلک‌ها در مدارس و مهدهای کودک در هنگام وقوع بحران‌ها یا برخی از مناسبت‌ها از قبیل نوروز، جشن عاطفه‌ها و... تلاش می‌شود که به این موضوع توجه شود. ولی نباید فراموش کرد که کار خیر فقط در این شرایط نیست. انجام کار خیر را باید از کودکی به فرزندانمان آموزش بدهیم. در حقیقت آموزش کار خیر به فرزندانمان کاری سخت ولی بزرگ با تأثیری همیشگی است و این فرصت را به ما می‌دهد تا آنها را در ارزش‌هایی که برای جامعه اهمیت دارد شریک کنیم. تاملی بر منابع مکتوب نشان می‌دهد که انجام کار خیر صورت‌های فراوانی دارد. از کمک مالی به افراد بی‌خانمان و فقیر در خیابان گرفته تا آموزش و درس‌دادن به کودکانی که امکان تحصیل در مدرسه را ندارند. در این میان «فعالیت‌های داوطلبانه» برای کمک به افراد نیازمند معمولاً تأثیر بیشتر و بهتری هم برای فرد کمک‌کننده و هم برای فرد نیازمند کمک دارند. زمانی که کودکان شما به‌صورت داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنند هم احساس قدرت و توانایی بیشتری دارند و هم ارتباط بهتر و تنگاتنگ‌تری با اجتماع برقرار می‌کنند. در حقیقت انجام کار خیر یکی از ارکان اصلی آموزش به کودکان هم هست؛ به عبارت دیگر، آموزش انجام کار خیر، نه فقط در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما بلکه در عموم فرهنگ‌های جهان از وظایف مهم والدین و بخشی از مهارت‌های مورد نیاز و اساسی کودکان است که ما موظفیم آن را با جدیت به آنها آموزش دهیم. یکی از این راه‌ها رفتار والدین برای انجام کارهای خیر به شکل‌های مختلف است. از کمک مالی برای ساختن مرکز، خانه و... تا سرکشی به افراد بیمار، درس‌دادن به افرادی که به آموزش نیاز بیش‌تر دارند، یا کارکردن داوطلبانه برای سایر افرادی که به تخصص و توان ما نیاز دارند. گاهی اوقات وقت‌گذشتن برای کودکانی است که ممکن است سرپرستی نداشته باشند. تشویق کودکان به انجام کارهای خیر می‌تواند انگیزه مشارکتشان را افزایش دهد و نهادینه کند. در برخی از منابع علمی تأکید شده است که «لازم است اجازه دهیم فرزندان، هرکدام از نمونه‌های امور خیریه را که دوست می‌دارند، نسبت به انجام آن اقدام کنند. لذا مربیان مهدهای کودک، مادران و پدران، باید در به‌کارگیری شیوه‌های نیک‌وکاری در جامعه، حتماً فرزندان را دخالت دهند. انجام فعل مدفقه، در موقعیت‌های اجتماعی، مثل انداختن پول در صندوق صدقات، درصورتی‌که فرزندان حضور داشته باشند، بهتر است که به‌دست آنها انجام شود. مهدهای کودک، با مساعدت خانواده، از کودکان تیمم و بی‌سرپرست، دستگیری کنند و فرزندان، از خردسالی، در این امور مشارکت کنند و برای مثال، به خواست خودشان، بعضی از اسباب‌بازی‌هایشان را هدیه دهند و ازسوی بزرگترها، مورد تشویق قرار بگیرند. انسان و نیکوکاری در مهدکودک نیز امکان‌پذیر است. کودکان از داشته‌ها، فرصت‌ها و امکانات خود، درصورتی‌که چیزی را به دوستان هدیه کردند، مدیریت مهدکودک و مربیان، برای چنین اقدامی ازسوی کودکان، به‌ویژه در مراسم صبحگاهی، آنها را مورد تشویق قرار دهند». کودک اگر بیاورد که انجام کار خیر یک فرصت و پشتوانه برای او و مردم جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند، محسوب می‌شود رفتارهای خیرخواهانه را به شکل‌های مختلف در خود نهادینه خواهد کرد و صدقات این شعر حافظ شیراز خواهد شد: ده روزه مهر گردون افسانه است و افسون/ نیکی به جای باران فرصت شمار یارا

روزنامه شتر

www.sharghdaily.ir

یکشنبه ۴ اسفند ۱۳۹۸ • ۲۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ • ۲۳ فوریه ۲۰۲۰ • سال هفدهم • شماره ۳۶۵۴ • ۱۶ صفحه • اذان ظهر تهران ۱۲:۱۸ • اذان مغرب ۱۸:۱۲ • اذان صبح فردا ۵:۱۸ • طلوع آفتاب ۶:۴۲

روزنفرها

کارتون خواب


آرکادیو اسکویال

به بهانه کاهش برخی از مبادلات اقتصادی با چین



گزارش

برخورد نزدیک با کرونا در قم

با شیوع گسترده کرونا تا آخرین روزهای هفته گذشته و افزایش دامنه شیوع آن با سرعتی زیاد، حالا خیلی‌ها با نگرانی منتظر مهار سرعت انتشار این بیماری هستند؛ چیزی که با آسان‌گیری عجیب ما ایرانی‌ها در رفتارهای روزانه، فرهنگ غلبه عامه مردم نظیر دست‌دادن و روبوسی و همچنین موارد دیگر که بعضاً اعتقادی هم هستند، کنترلش کمی سخت به نظر می‌رسد؛ برای مثال شروع موج کرونا از قم موجب شد تا خیلی‌ها از لزوم اتخاذ تمهیدات سفت‌وسخت برای این شهر سخن بگویند تا مانع شیوع گسترده آن در کشور شود. شاهرهاوبودن قم و قرارگرفتن آن در مرکز مسیر رفت‌وآمد از شمال به جنوب ایران هم موجب شده تا شیوع این بیماری در این استان خطر گسترش آن به سایر نقاط را بیشتر هم بکند. تمهیداتی که البته اندیشیده هم نشد و موج کرونا به استان مرکزی و چند استان دیگر در ایران هم سرایت کرد. یکی از موضوعاتی که بعد از شیوع کرونا در قم بارها از آن سخن گفته شد، تعطیلی اماکن زیارتی این شهر بود. اگرچه کرونا مدارس، دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه را در قسم تعطیل کرد، اما با وجود اخبار رسمی‌ادره درهای حرم حضرت معصومه همچنان به روی زائران باز است. روز چهارشنبه و چندساعتی بعد از انتشار خبر فوت دو بیمار کرونایی در قم، تصاویری از حرم حضرت معصومه و مسجد جمران منتشر شده بود که نشان از خلوتی زیاد این دو مکان زیارتی داشت. در تصاویر حرم حضرت معصومه همچنین موافی در درهای ورودی حرم نصب شده بود که موجب شد خیلی‌ها در بسته‌شدن حرم به روی زائران خبر دهند. به‌رحال باور بسیاری از شیعیان درباره بوسیدن صریح حرم انیم معصومین و بزرگان دین و رابطه مستقیم آن با یکی از شیوه‌های شیوع کرونا موجب شد تا خیلی‌ها این انتظار را داشته باشند که حرم حضرت معصومه در این روزها پذیرای زائران نباشد. اما خیلی زود این ماجرا تکذیب شد و آستان مقدس حضرت معصومه در خبری اعلام کرد که درهای حرم به روی زائران باز است و آنها مثل همیشه در حال خدمات‌رسانی به زائران هستند. جواد بهشتی‌پور، مدیر روابط‌عمومی و تبلیغات آستان مقدس کریمه اهل‌بیت(س)، در پاسخ به انتشار برخی از شایعات درباره مسدودکردن زیارت حرم گفته بود: «صریح



معصومه و مسجد جمران منتشر شده بود که نشان از خلوتی زیاد این دو مکان زیارتی داشت. در تصاویر حرم حضرت معصومه همچنین موافی در درهای ورودی حرم نصب شده بود که موجب شد خیلی‌ها در بسته‌شدن حرم به روی زائران خبر دهند. به‌رحال باور بسیاری از شیعیان درباره بوسیدن صریح حرم انیم معصومین و بزرگان دین و رابطه مستقیم آن با یکی از شیوه‌های شیوع کرونا موجب شد تا خیلی‌ها این انتظار را داشته باشند که حرم حضرت معصومه در این روزها پذیرای زائران نباشد. اما خیلی زود این ماجرا تکذیب شد و آستان مقدس حضرت معصومه در خبری اعلام کرد که درهای حرم به روی زائران باز است و آنها مثل همیشه در حال خدمات‌رسانی به زائران هستند. جواد بهشتی‌پور، مدیر روابط‌عمومی و تبلیغات آستان مقدس کریمه اهل‌بیت(س)، در پاسخ به انتشار برخی از شایعات درباره مسدودکردن زیارت حرم گفته بود: «صریح

مغز اجتماعی- ۱۰۵

چرا در دنیای امروز انتقام‌جویی بر بخشندگی غلبه دارد؟


عبدالرحمن نجل‌رحیم

مغز پڑوه

مطالعات مغزپژوهی اجتماعی با همه نواقص آن در دو دهه گذشته نشان داده است مناطق عمیق‌تری از مغز هنگام احساس و عمل انتقام‌جویانه و رضایت از آن فعال می‌شوند. در حالی که فعالیت مناطق وسیع‌تر کنترلی در قطعات پیش‌پیشانی و پس‌آهانه‌ای مغز برای احساس بخشندگی و دست از انتقام‌شستن لازم است. بدیهی است انتقام و بخشش، اعمال قصدمندانه پیچیده اجتماعی هستند که در آینده مطالعات وسیع‌تر فعالیت مغزی در بستر جامعه و در محیط پرتلاطم زندگی را می‌طلبند. اما همین مطالعات محدود نشان می‌دهد مغز عضوی در بدن ماست که ما را مستقیماً در رابطه با مسائل پیچیده اجتماعی و فرهنگی قرار می‌دهد و در این ارتباط است که معانی می‌سازد.

مدت‌ها بود که فلاسفه و متفکران بزرگ در جوامع انسانی فکر می‌کردند احساس انتقام و بخشش و به همراه آن عدالت‌طلبی برابر‌جویانه، ویژه انسانی است که صاحب زبان و قدرت بیان احساسات، تخلیلات و تفکرات در طول تاریخ شده است. اما مطالعات دو دهه گذشته روی حیواناتی که بقای آنها وابسته به جمعی زندگی‌کردن‌شان است، نشان می‌دهد آنها نیز رفتاری برابر‌طلبانه و عدالت‌خواهانه دارند. در ضمن در مقابل خشونت بی‌انصافانه می‌توانند رفتاری انتقام‌جویانه یا بخشنده و همراه با گذشت داشته باشند. بنابراین منتقدانی‌که انتقام‌جویی در مقابل بخشش و آشتی را در انسان، عامل قصدمندانه‌ای در ارتباط با عدالت و برابری دانسته و حیوانات را فاقد احساسات برابر‌طلبانه می‌دانستند، هم‌اکنون با کارهای پژوهشگرانی مانند فرانس دووال معلوم شده است حیوانات نیز می‌توانند احساس انصاف و برابر‌ی‌طلبی در جوامع کوچک خود داشته باشند. گرچه این حیوانات توانایی‌های زبانی ما را ندارند که از احساسات درونی خود بگویند. در ضمن آنها در اجتماعات کوچک‌تر و ساده‌تر با توانایی مغزی کمتری زندگی می‌کنند و این رفتارهای از روی برابر‌ی‌طلبی، انتقام یا بخشش‌جویانه آنها در مقابل خشونت، هم اشکال بدوی‌تر و کمتر پیچیده‌تری از انسان خلاق و ابزارساز تاریخمند دارد. ولی با توجه به یافته‌های جدید، نباید فراموش کرد این توانایی‌های انسانی ریشه در تداوم میلیاردها سال تطور زیستی در میان جانداران روی زمین دارد و از این نظر کسستی بین دنیای زیستی و اجتماع انسانی نمی‌توان قائل شد. به عبارتی این خصوصیات ذکرشده همچون برابر‌ی‌طلبی و انتقام‌جویی و بخشش که بسیار انتزاعی و منفک از طبیعت به‌نظر می‌رسند، پیوندی انضمامی و ملموس جسمانی با گونه‌های دیگر زیستی روی زمین دارند. نکته مهم دیگر در این موضوع این است که انتقام به عنوان هیجانی پیچیده اجتماعی که عناصر دراماتیک و پایدارمانده در خاطره دارد، در مقابل عفو، بخشش و رفتار آشتی‌جویانه برجسته‌تر ظاهر می‌شود و بیشتر جلب نظر می‌کند و معمولاً رفتار همراه با بخشندگی و گذشت هم در حیوانات و هم در انسان نادیده می‌ماند، زیرا

برجستگی دراماتیک پیدا نمی‌کند و متأسفانه اغلب نشانه ضعف و زبونی و تسلیم در نظر گرفته می‌شوند. فرانس دووال» به‌وضوح در میمون‌ها این موضوع مهم را کشف می‌کند که اغلب درگیری‌های همراه با خشونت گروهی در میمون‌ها، به بوسه و نوازش و بغل‌کردن ختم می‌شود. در انسان‌های شکارچی اولیه هم این احساس بخشش، گذشت، آشتی، با توجه به فراوانی، عادی به‌نظر می‌رسد و مورد توجه پژوهشگران قرار نمی‌گیرد. بنابراین، به انتقام به صورت خون‌خواهی برای برقراری عدالت به اشکال و ابعاد مختلف در جوامع مختلف انسانی، در طول تاریخ توجه بیشتر شده است.

با غلبه سرمایه‌داری و سیاست استعماری، کینه‌توزی و انتقام در پناه قانون از سوی حکومت‌های مدرن، به عنوان حربه‌ای برای سرکوب فرودستان جوامع به کار گرفته شد. اغلب قانون در حمایت از فرادستان، اجازه انتقام‌گیری را به آنها می‌دهد. از طرف دیگر، به گروه‌های متفرق و از هم جداافتاده فرودست فقط اجازه می‌دهد از هم انتقام بگیرند تا سرمایه‌داری شاهد رشد زائر انتقام در فرهنگ عامه هستیم. نگاهی به تولیدات هالیوودی و صنعت بازی‌های کامپیوتری، اینترنت، فیس‌بوک، توئیتر و... نشان‌دهنده ترغیب رضایت و لذت‌جویی از انتقام در دنیای مجازی و خیالی است. برای مثال، در هالیوود، بر اساس انتقام، به‌ویژه از نوع جنسیتی آن، سریال بازی تاج‌وتخت با هزینه شش میلیون دلار ساخته می‌شود تا بتواند ۶۰ میلیون دلار سود تولید کند. انعکاس غلبه لذت از انتقام در هنر دوره‌های مختلف تاریخ انسان به‌ویژه در کشورهایی مانند ژاپن و چین موجب خلق آثار ماندگار شده است. برای مثال، از دنیای هنر غرب، می‌توان در موسیقی به آسرای دون ژوانی و عروسی فیکارو، هر دو از موتزارت و در ادبیات و تئاتر، به آثاری همچون اتللو و هاملت، به‌ویژه نمایش‌نامه کمتر مشهور شکسپیر، به نام تیتوس اندرانیکوس اشاره کرد که ملو از انتقام‌های خونین، قتل، تجاوز، حتی آدم‌خواری است. در سینما کارهای کونتین تارتینو همچون «بیل را بکش» را می‌توان مثال آورد. چرا راه دور برویم، فیلم آغازین موج نو سینمای ایران، قیصر، ساخته مسعود کیمیایی، نمونه‌ای از انتقام‌ناموسی است که موضوع مرکزی درام فیلم را تشکیل می‌دهد. بنابراین به‌نظر می‌رسد در همه ابعاد زندگی در جوامع نابرابر سرمایه‌داری امروز که فرادستان بر فرودستان غلبه دارند، همچنان خشم و خشونت کین‌توزانه همراه با مزه شیرین انتقام در همه ابعاد آن در مغز آدمیان کره زمین بر توانایی گذشت، بخشش، عفو و قطع چرخه تکرار خشونت، غلبه دارد. نکته مهم و قابل تأکید این است که بر خلاف تبلیغات نظام سرمایه‌داری با تکیه بر علوم طبیعی که اصرار دارد برتری خوی کینه‌توزانه و انتقام‌جویانه و باطنی خشونت‌طلبانه انسان‌ها را امری اجتناب‌ناپذیر و سرشتی اعلام کند، مطالعات مغزپژوهی اجتماعی امروز نشان می‌دهد در بستر و شرایط اجتماعی متناسب، انسان و حتی حیوان نیز این توانایی را دارد که از خود گذشت و بخشش نشان دهد و از لذت‌جویی موقت حاصل از انتقام دست بردارد و از تکرار تداوم چرخه خشونت‌های خونین و مرگ‌بارها خود.

پرنده آبی

آماده بودیم، آماده نبودیم!

و مسئولان با بیماری کرونا در این روزها همراه با نگرانی بوده است. در این میان نقش رسانه‌ها و ما روزنامه‌نگاران در کنار بقیه اتفاقاتی که افتاده است، اندکی رعب‌انگیزتر می‌شود. واقعیت این است که بسیاری از روزنامه‌نگاران وحشت‌زده از اتفاقی که قرار است رخ دهد و بی‌اعتماد به مسئولانی که می‌توانند همه مسائل را پنهان کنند، در چندراهی فعالیت حرفه‌ای قرار گرفته‌اند. در این میان، چند نفر از استادان روزنامه‌نگاری و فعالان رسانه نظرات خود را در این زمینه در شبکه‌های اجتماعی بیان کرده و نکاتی را یادآوری کرده‌اند. ازجمله یادآوری اینکه شایعه پرواز می‌کند و حقیقت می‌خزد و در این میان شایعه به صورت پررنگ و تأثیرگذار در حال گسترش است. یونس شکرخواه نوشته است: «وزارت بهداشت باید علاوه‌بر اطلاع‌رسانی از کانال‌های رسمی خود درباره کرونا، جلسات روزانه بریفینگ برای روزنامه‌نگاران برگزار کند. اطلاع‌رسانی رسمی را‌حل نیست، بخشی از یک تخصص ارتباطی است که روزنامه‌نگاران در ایجاد مشارکت و آشنکش مؤثر نسبت به شرایط دشوار دارند». حسن نمکدوست نیز یادآوری کرده است: «طبق قانون موجود انتشار دست‌سری آزاد به اطلاعات همه شهروندان حق دارند خواستار اطلاعات دقیق و کامل‌مربوط به انتشار بیماری کرونا شوند. بر اساس همین قانون اگر دستگاه‌های مربوط از ارائه اطلاعات خودداری کنند، مرتکب تخلف فساد خواهند. دانستن همیشه حق مردم است». در ضمن از همه روزنامه‌نگاران خواسته است «دقت، اتکا به منبع موثق، اسیر هیجان‌نشدن و احساس مسئولیت اجتماعی رکن‌های اصلی اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در روزنامه‌نگاری بحران هستند» و رعایت کنند.

آکادمی

یادآوری چند نکته درباره ویروس کرونا-۱


زهرا عندلیب

پزشک

● کرونا نام خانواده‌ای از ویروس‌هاست که منجر به ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها؛ همچون سارس، مرس و حالا نوع جدیدتری به نام کووید-۱۹ می‌شود. در گذشته هیچ مورد انسانی مبتلا به کووید-۱۹ دیده نشده بود و اولین مورد آن در ۳۱ دسامبر ۲۰۱۹ در ووهان چین گزارش شد. خانواده کروناویروس‌ها بین انسان و حیوان مشترک هستند. تحقیقات انجام‌شده نشان داده است که ویروس سارس از نوعی گربه و ویروس مرس از نوعی شتر به انسان انتقال یافته‌اند. علائم معمول عفونت با این ویروس‌ها شامل علائم تنفسی، تب، سرفه، تنگی نفس و سخی در نفس‌کشیدن است. در موارد شدیدتر، عفونت می‌تواند منجر به ذات‌الریه، سندروم حاد تنفسی، نارسایی کلیه و حتی مرگ شود. توصیه‌های استاندارد و کلی برای پیشگیری از انتشار عفونت شامل شست‌وشوی مرتب دست‌ها، پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه و کامل‌بختن گوشت و تخم‌مرغ است. همچنین باید از هر کسی که علائم تنفسی مثل سرفه و عطسه دارد، دوری کنیم. توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی برای محافظت در مقابل ویروس کرونا عبارت‌اند از:

- دست‌های خود را مکرراً با آب و صابون یا محلول‌های الکلی مخصوص ضدعفونی‌کردن دست‌ها بشویم.



- بهداشت تنفسی داشته باشیم، به این معنا که هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با چین جلوی آرنج یا با دستمال کاغذی بگیریم. بلافاصله دستمال را در سطل درسته انداخته و دستمان را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنیم.

- فاصله‌های اجتماعی را رعایت کنیم، به این ترتیب که حداقل یک متر با دیگران فاصله داشته باشیم؛ مخصوصاً اگر کسی سرفه یا تب دارد.

- از لمس‌کردن چشم، بینی و دهان بپرهیزیم، زیرا دست‌های ما سطوحی را لمس کرده‌اند که ممکن است به ویروس آلوده باشند. با لمس چشم، بینی و دهان، به راحتی ویروس را وارد بدن خود می‌کنیم.

- در صورت بروز تب، سرفه و تنگی نفس، در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنیم.

- اگر علائم خفیف تنفسی داریم و با مسافران چین یا موارد مشکوک نیز تماس نداشته‌ایم، با حفظ تمام اصول بهداشتی بالا، تا زمان بهبودی کامل در خانه بمانیم.

- بعد از لمس حیوانات یا محصولات مربوط به آنها، بلافاصله دست‌مان را با آب و صابون بشویم. به چشم‌ها، دهان و بینی‌مان دست نزنیم و از لمس حیوانات بیمار یا ناآشنا خودداری کنیم. همچنین سعی کنیم با فضولات یا مایعات خروجی از بدن حیوانات تماس نداشته باشیم.

- از مصرف مواد غذایی خام یا نیمه‌خام حیوانی خودداری کنید و آنها را با محافظت و اصول بهداشتی جابه‌جا کنیم.

- چه زمانی از ماسک استفاده کنیم؟

- اگر سالم هستیم و لازم است از یک بیمار مشکوک به عفونت کرونا نگهداری کنیم.

- اگر سرفه یا عطسه می‌کنیم.

- بداندیم استفاده از ماسک فقط زمانی مفید است که ماسک، در کنار شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا محلول‌های الکلی استفاده شود.

- اگر از ماسک استفاده می‌کنیم، باید:

- قبل از استفاده از ماسک، دست‌ها را بشویم.

- دهان و بینی را به‌طور کامل و بدون منفذ، با ماسک بپوشانیم.

- وقتی ماسک روی صورت‌مان است، نباید به آن دست بزنیم. اگر لازم است حتماً دست‌هایمان را بشویم و سپس ماسک را لمس کنیم.

- به محض مرطوب‌شدن ماسک، باید آن را با ماسک جدید عوض کنیم.

- هرگز نباید از یک ماسک، دو بار استفاده کنیم.

- برای درآوردن ماسک، کش آن را از پشت گوش‌ها رها کنیم (هرگز به قسمت جلوی ماسک دست نزنیم) و بلافاصله آن را در سطل زباله درسته بیندازیم و در ادامه دست‌ها را با آب و صابون یا محلول‌های الکلی تمیز کنیم.