

alibaba.ir

# راهنمای کامل پروتکل های بهداشتی سفر در روزهای کرونا

ویژه سفر با هواپیما، قطار،  
اتوبوس و اتومبیل شخصی



مهر ۱۳۹۹



## چرا این کتابچه را آماده کرده‌ایم؟

مشخصاً بعضی وقت‌ها سفر کردن ضروری است و مجبوریم خود را طوری با شرایط جدید تطبیق دهیم که خطر ابتلا به کرونا برای خودمان و همسفرانمان کاهش پیدا کند. این اقدامات بسیار ساده (که بعضی از آن‌ها به عادت روزمره‌مان تبدیل شده‌اند) نجات بخش‌ترین اقدامات این روزهاست. فراموش نکنیم که همه مادر برابر خودمان، خانواده‌مان و جامعه‌مان مسئولیم.

برای راحتی شما، در این کتابچه همه نکات ریز و درشتی که لازم است در سفرهای ضروری با وسایل نقلیه مختلف بدانید را در پنج بخش گردآوری کرده‌ایم. پیشنهاد می‌کنیم پیش از سفر حتماً این کتابچه را به دقت مطالعه کنید و با همسفرانتان به اشتراک بگذارید. سفر به سلامت...

**توجه:** جدیدترین بخش‌نامه‌های مرتبط به پروازهای خارجی را در مجله علی‌بابا گردآوری کرده‌ایم و هر روز آن را به روز می‌کنیم.

**مشاهده بخش‌نامه‌های پرواز خارجی**



## فهرست مطالب

بایدها و نبایدهای عمومی سفر

پروتکل‌های سفر با خودرو شخصی

پروتکل‌های سفر با اتوبوس

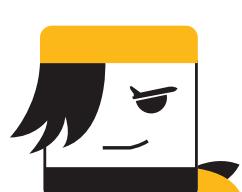
پروتکل‌های سفر با قطار

پروتکل‌های سفر با هواپیما

## ◀ **بایدها و نبایدهای عمومی سفر**

به طور کلی با هر وسیله‌ای که بخواهید سفر کنید و به هر نقطه‌ای که بخواهید بروید یک سری بایدها و نبایدهای کلی را برای پیشگیری از ابتلا به کرونا باید رعایت کنید. به عبارتی همه این اقدامات در همه انواع سفر کاربرد دارند:

- ثابت شده که ماسک زدن بیش از هر اقدام دیگری خطر ابتلا به کرونا را کاهش می‌دهد. پس تلاش کنید که در تمام طول سفر حتما ماسک به صورت داشته باشید. حواستان باشد که ماسک باید تمام بینی و دهان شما را پوشش دهد.
- به همراه داشتن ژل یا محلول ضد عفونی کننده و استفاده از آن را فراموش نکنید!
- مرتباً دستان خود را بشویید و ضد عفونی کنید.
- سعی کنید در طول سفر به چشم، بینی و دهان خود دست نزنید.
- تا حد ممکن از غذاهایی استفاده کنید که پیش از سفر در محل سکونتتان تهیه و ضد عفونی کرده‌اید. اگر ناچارید غذایی بخرید حتما بسته بندی آن را ضد عفونی کنید.





- در تمام طول سفر فاصله اجتماعی را رعایت کرده و از ایستادن در کنار افراد مشکوک و کسانی که سرفه می‌کنند خودداری کنید.
- از آنجایی که استرس می‌تواند احتمال ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد، آرامش و خونسردی‌تان را در طول سفر حفظ کنید.
- خواب مناسب و نوشیدن مایعات از دیگر مواردی است که باید حتماً به آن توجه کنید.



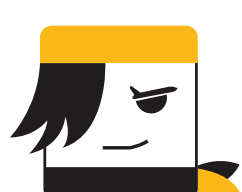


## ◀ پروتکل‌های بهداشتی سفر با خودروی شخصی

طبق دستورالعمل‌هایی که از سوی سازمان‌ها و نهادهای مربوطه در سطح ملی و بین‌المللی برای استفاده از «خودروی شخصی» منتشر شده، لازم است قبل از شروع سفر و در طول مسیر نکات مهم اما ساده‌ای را رعایت کنیم.

### اقدامات قبل از سفر:

- قبل از سفر از سلامت وسیله نقلیه خود مطمئن شوید تا از توقف بین راهی جلوگیری کنید و احتمال استفاده از خدمات تعمیرگاه‌های بین‌راهی و تعامل با افراد ناشناس را کاهش دهید.
- قبل از سفر حتماً برای تهیه اقلام بهداشتی شامل ماسک، محلول ضدعفونی دست و دستمال کاغذی اقدام کنید، چرا که ممکن است در جاده نتوانید به اقلام بهداشتی با کیفیت مناسب دسترسی پیدا کنید.
- حتماً پیش از سفر یک سری مواد غذایی بسته‌بندی مانند کنسرو و نان کارخانه‌ای تهیه کرده و در منزل ضدعفونی کنید تا در طول مسیر از سلامت تغذیه خود اطمینان داشته باشید.



## پروتکل‌های بهداشتی در طول مسیر:

- قانون همیشگی «ماسک» و «ضدعفونی مداوم دست‌ها» را فراموش نکنید.
- داخل خودرو، دستگیره‌های در، فرمان، دنده، داشبورد و... را مرتباً ضدعفونی کنید.
- هنگام سوخت‌گیری در جایگاه‌های ارائه سوخت از ماسک و دستکش یک‌بارمصرف استفاده کرده و تعامل با کارکنان جایگاه را به حداقل برسانید.
- تا حد ممکن از سرویس بهداشتی عمومی و بین‌راهی استفاده نکنید. در مواقع ضروری قبل و بعد از استفاده، دست خود را به خوبی شستشو داده و خشک کنید. سپس از محلول ضدعفونی دست نیز استفاده کنید.
- پس از خرید هر نوع کالا یا ماده غذایی، قبل از استفاده یا حتی ورود به خودرو، بسته‌بندی آن را به طور کامل با آب و صابون بشویید و با الکل ضدعفونی کنید.
- برای پرداخت عوارض بزرگراهی ترجیحاً از روش‌های الکترونیکی استفاده کنید. **وبسایت** سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای در این خصوص اطلاعات کامل را ارائه کرده است.

## ◀ پروتکل‌های بهداشتی سفر با اتوبوس

یکی دیگر از راه‌های رایج و کم‌هزینه در سفر استفاده از اتوبوس است. اگر قصد دارید از اتوبوس برای سفر خود استفاده کنید، رعایت نکات پیش‌رو در پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک خواهد کرد.

- قانون همیشگی «ماسک» و «ضدعفونی مداوم دست‌ها» را فراموش نکنید.

- باید به تعداد کافی ماسک همراه خود داشته باشید زیرا هرچند ساعت یک‌بار و پیش از آنکه ماسک با بخار تنفس شما مرطوب شود، باید آن را عوض کنید. حتی شاید لازم باشد به اطرافیان خود هم ماسک بدهید!

- وقتی برای سوار شدن به اتوبوس به ترمینال می‌روید، در سالن انتظار فاصله ۲ متری خود را با دیگران حفظ کنید.

- در صورتی که لازم است حتماً به باجه‌ها مراجعه کنید. به علت ارتباط نزدیک‌تری که با دیگران پیدا خواهید کرد به هیچ وجه ماسک خود را برندارید و تلاش کنید تا با سطوح برخوردی نداشته باشید. اگر لازم شد کارت بکشید، کارت شناسایی خود را به دیگران بدهید یا برگه‌ای را از متصدی باجه بگیرید، باید به محض دریافت اشیاء مذکور آن‌ها را ضدعفونی کنید.



- در تمام طول تهیه بلیط، توقف در سالن انتظار و ساعات سفر به هیچ وجه نباید به صورت و چشمان خود دست بزنید.
- اگر در این میان گوشی تلفن همراه و هندزفری خود را هم در دستتان گرفته‌اید، آنها را نیز ضدعفونی کنید.
- سعی کنید در تمام طول سفر با خود غذای مناسب به همراه داشته باشید تا مجبور نباشید از رستوران‌های بین‌راهی غذا تهیه کنید. با این حال اگر مجبور شدید در بین راه چیزی بخرید، حتما بسته‌بندی آن‌ها را ضدعفونی کنید.





## وظایف مسئولان و پرسنل ترمینال‌های مسافری و رانندگان اتوبوس:

در این میان مسئولان و رانندگان اتوبوس نیز برای کنترل شیوع کرونا وظایفی به عهده دارند و باید اقداماتی را در این خصوص انجام دهند. از این اقدامات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نصب اطلاعیه‌های بهداشتی و شماره‌های تماس شکایات مردمی در تمامی اماکن در دید مسافران
- تکمیل فرم خوداظهاری در رابطه با پرسنلی که به هر دلیلی مدتی سرکار نبوده‌اند
- استفاده رانندگان از ماسک در تمام طول مدت سفر به ویژه در هنگام سوخت‌گیری
- رعایت دستورالعمل‌های مربوط به ظرفیت مسافرگیری
- لزوم نظافت، شست‌وشو و گندزدایی اتوبوس‌ها بعد از پایان هر سفر
- نگهداری ماسک در جعبه کمک‌های اولیه اتوبوس
- بسته‌بندی بهداشتی مواد غذایی که به مسافران ارائه می‌شود
- وجود نظارت بهداشتی در مکان‌های بین‌راهی از قبیل رستوران‌ها، مغازه‌ها، نمازخانه‌ها، سرویس‌های بهداشتی و...



## ◀ پروتکل‌های بهداشتی سفر با قطار

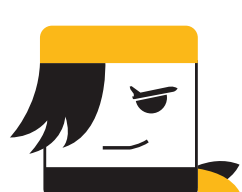
طبق دستورالعمل‌های اعلام‌شده از سوی سازمان‌ها و نهادهای مربوطه در سطح ملی و بین‌المللی، سفر با این وسیله نقلیه عمومی در روزهای شیوع کرونا ضوابطی دارد که در ادامه می‌آید:

- قانون همیشگی «ماسک» و «ضدعفونی مداوم دست‌ها» را فراموش نکنید.

- باید به تعداد کافی ماسک همراه خود داشته باشید زیرا هرچند ساعت یک‌بار و پیش از آنکه ماسک با بخار تنفس شما مرطوب شود، باید آن را عوض کنید. همچنین ممکن است لازم باشد به اطرافیان خود ماسک بدهید!

- توصیه می‌شود در صورت امکان، یک کوپه کامل را دربست کنید.

- حتی‌المقدور در سفرهای ریلی از رفتن به سرویس بهداشتی خودداری کرده در صورتی که مجبور به استفاده شدید، دست خود را با یک محلول ضدعفونی‌کننده به دقت ضدعفونی کنید.





**مسئولان و پرسنل قطار و ترمینال‌های راه‌آهن نیز وظایفی بر عهده دارند که برای کنترل شیوع کرونا باید رعایت کنند. در ادامه به این موارد می‌پردازیم.**

• تمام مسافران در ورودی و خروجی ایستگاه‌های راه‌آهن غربالگری شده و تمام ایستگاه‌ها به‌طور روزانه ضدعفونی می‌شوند.

• در صورت امکان، با توجه به تعداد مسافر و ظرفیت قطار، مسافران با رعایت فاصله ایمنی در کوبه‌ها جانمایی شوند.

• خدمه قطار در طول سفر باید از ماسک استفاده کنند.

• نظافت و گندزدایی قطارها پس از هر سفر و توقف در توقفگاه به‌وسیله مواد ضدعفونی مورد تأیید وزارت بهداشت الزامی است.

• ارائه هر نوع خوراکی و نوشیدنی به مسافران فقط به صورت بسته‌بندی مجاز است.

• در رابطه با غذای گرم تهیه‌شده در رستوران قطار رعایت کلیه پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از سلفون و درپوش بهداشتی الزامی است.



- در جعبه کمک‌های اولیه قطار علاوه بر اقلام همیشگی، نگهداری تعدادی ماسک و ماده ضد عفونی‌کننده از الزامات است.
- در صورت مشاهده مسافر با علائم مشکوک به کرونا به او ماسک ارائه شود.
- در صورت سرو غذا در رستوران قطار رعایت پروتکل‌های بهداشتی و رعایت فاصله ایمن بین مسافران و خدمه الزامی است.

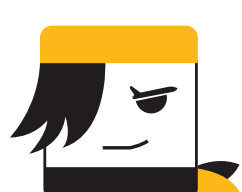




## ◀ پروتکل‌های بهداشتی سفر با هواپیما

هواپیما شاید این روزها انتخاب خیلی از کسانی باشد که سفرشان ضروری است و می‌خواهند مدت سفر را کوتاه کنند. با اینکه طول سفر با هواپیما بسیار کوتاه‌تر از حالت عادی است اما باز هم باید حواسمان به این نکات ساده بهداشتی باشد:

- قانون همیشگی «ماسک» و «ضدعفونی مداوم دست‌ها» را فراموش نکنید.
- در طول سفر از حضور در فرودگاه گرفته تا صف‌ها تحویل بلیط و مستقر شدن در هواپیما، تلاش کنید تا فاصله اجتماعی خود را با دیگران رعایت کنید. همانطور که پیشتر گفته شد، رعایت ۲ متر فاصله الزامی است.
- بسیاری از شرکت‌های هواپیمایی در سطح جهان به مشتریان خود توصیه می‌کنند هنگام خرید بلیط صندلی مجاور خود را نیز خریداری کنند. البته این تصمیم هزینه‌بر است، اما با تاکید بر این موضوع که خطر اصلی برای انتشار ویروس کرونا افرادی هستند که در اطراف شما می‌نشینند، شاید این عمل توجیه اقتصادی پیدا کند.



- حتی‌المقدور در سفرهای هوایی از رفتن به سرویس بهداشتی خودداری کرده در صورتی‌که مجبور به استفاده شدید، دست خود را با یک محلول ضدعفونی‌کننده به دقت ضدعفونی کنید.

- برای برخی سفرهای خارجی الزامی است که پیش از سفر تست کرونا بدهید. پیش از شروع فرایند سفر از منفی بودن آزمایش خود اطمینان حاصل کرده و این موضوع را به ایرلاین مربوطه اطلاع دهید.





## پروتکل‌های بهداشتی که ایرلاین‌ها باید رعایت کنند:

علاوه بر موارد گفته‌شده، همه ایرلاین‌ها و خطوط هوایی کشور نیز ملزم به اجرای پروتکل‌های بهداشتی که از سوی نهادهای متولی مطرح شده، هستند. این پروتکل‌ها در قالب دستورالعمل‌هایی با هدف پیشگیری از شیوع کرونا و حفظ سلامت مسافران و خدمه پرواز تدوین شده و در اختیار ایرلاین‌ها گذاشته شده است.

- براساس این پروتکل‌ها، همه شرکت‌های هواپیمایی فعال در کشور باید هواپیما را بعد از هر پرواز و قبل از مسافرگیری کاملاً ضدعفونی کنند. علاوه بر این، اطمینان از سلامت مسافران با روش‌هایی نظیر تب‌سنجی از دیگر اقداماتی است که در این دستورالعمل‌ها آورده شده است.

- ضدعفونی کردن کانتورها قبل از پذیرش مسافران، ضدعفونی کردن هواپیما قبل از ورود مسافران، بررسی سلامت مسافران قبل از سوار شدن به هواپیما، چک کردن دمای بدن مسافران قبل از ورود به هواپیما توسط دستگاه تب‌سنج پزشکی و... از دیگر اقداماتی است که ایرلاین‌های کشور برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در دستور کار خود قرار داده‌اند.



- البته برخی از خطوط هوایی به رعایت این موارد اکتفا نکرده و اقدامات دیگری را نیز در دستور کار خود قرار دادند. به عنوان مثال، ایران‌ایر (هما) در کنار رعایت موارد یادشده بسته‌های بهداشتی حاوی یک عدد ماسک و دستمال مرطوب آنتی‌باکتریال را به صورت رایگان به همه مسافران خود ارائه می‌دهد.
- ایران‌ایرتور نیز علاوه بر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اقدام به ضدعفونی کردن هواپیما با استفاده از اشعه UV می‌کند.





## برای داشتن سفر هوایی ایمن چه تمهیدات دیگری اندیشیده شده است؟

با توجه به اهمیت این موضوع، چند وقتی است که دفتر اداره کل نظارت بر عملیات هوانوردی معاونت هوانوردی و امور بین‌الملل سازمان هواپیمایی کشوری، صفحه ویژه‌ای با عنوان Covid-19 در وبسایت سازمان هواپیمایی کشوری راه‌اندازی کرده است.

هدف از راه‌اندازی چنین صفحه‌ای این است که علاوه بر بارگذاری شیوه‌ها و پروتکل‌های مراقبتی در صنعت هوانوردی برای مقابله با شیوع ویروس کرونا، فرم خوداظهاری مسافران هوایی و همچنین بخشنامه تمدید خودکار اعتبار کلیه گواهینامه‌ها، تاییدیه‌ها و مجوزهای صادره از سوی سازمان هواپیمایی کشوری نیز برای ارباب رجوع بارگذاری شود تا دیگر برای تمدید آنها نیازی به مراجعه حضوری فعالان صنعت هوانوردی نباشد.



در این بخش از وبسایت سازمان هواپیمایی کشوری، لینک‌های مربوط به صفحات تخصصی کرونا در وبسایت‌های مرجع این صنعت شامل ایکائو (سازمان جهانی هوانوردی)، یاتا (انجمن بین‌المللی شرکت‌های هواپیمایی)، ACI (شورای بین‌المللی فرودگاه‌های دنیا)، انجمن جهانی بهداشت در صنعت هوانوردی و همچنین سازمان جهانی بهداشت، بارگذاری شده که علاقه‌مندان می‌توانند با دسترسی به این صفحه به اطلاعات مورد نیاز خود دست پیدا کنند.





## توجه!

در تهیه این کتابچه سعی شده تا با توجه به پروتکل‌های بین‌المللی و اطلاعیه‌های وزارت بهداشت، ستاد ملی مبارزه با کرونا و نهادهای ذیربط حوزه گردشگری کشور، به‌روزترین و دقیق‌ترین اطلاعات گردآوری شود، اما ممکن است مواردی از قلم افتاده باشند یا برخی از پروتکل‌ها تغییر کرده باشند. مسئولیت استفاده از اطلاعات این کتابچه به عهده مخاطب است و علی‌بابا در این زمینه مسئولیتی ندارد.





## سخن پایانی

با اینکه به شنیدن واژه کرونا عادت کرده‌ایم و رعایت خیلی از نکاتی که به آن‌ها اشاره شد جزئی از رفتار روزمره ما شده، اما باید بدانیم که کرونا هنوز وجود دارد و هیچ چیز عادی نشده است. بنابراین با کاهش سفرها، اولویت‌بندی سفرهای ضروری و رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌توانیم تا حد زیادی خطر ابتلا به کرونا را کاهش بدهیم.







alibaba.ir