



ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

Κέντρο  
Κοινότητας  
Κέντρο Ένταξης Μεταναστών

## Βازگشت به کلاس:

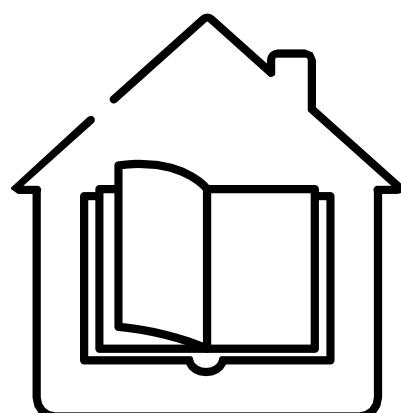
به مراقبت از خود و اطرافیانم ادامه می‌دهم



1

اگر جز قشر آسیب پذیر هستیم در خانه می مانم

توصیه می شود اگر کسی از علاقمندان در گروه راس خطر قرار داشته و یا عضوی از خانواده وی جز این گروه می باشند، از شرکت کردن در درس ها خودداری نمایند.



2

۵ دقیقه قبل از شروع درس به کلاس می آیم  
آمدن به کلاس درس ۵ دقیقه قبل از شروع کلاس برای اجتناب از تجمع در محیط بیرونی.



3

وقت تنفس را در محیط بیرونی می گذرانم

اجتناب از تجمع در زنگ تفریح و توصیه برای انجام وقت تنفس در محیط بیرونی با رعایت فاصله ی امن (۱,۵ متر)

4

در مورد مراکز انجام تست رایگانگاه میشوم

توصیه به انجام مکرر آزمایش سریع «رپید تست»  
در مورد مراکز انجام تست معلم به من اطلاع می‌دهد.



5

قبل از ورود به کلاس دست هایم را می شویم

شستن اجباری دست ها و استفاده از ضد عفونی کننده قبل از ورود به کلاس.

6

داخل آسانسور از ماسک استفاده می کنم

استفاده از ماسک در آسانسور اجباری و در کلاس درس به صورت اختیاری می باشد.

7

بیرون از کلاس می خورم

مواد غذایی در کلاس ممنوع می باشد.



8

اشیای شخصی را برای خودم نگه می دارم

خودداری از استفاده ی عمومی از مداد ها، خودکار ها و ماژیک های شخصی.

در صورت ابتلا به کووید ۱۹ در خانه می مانم

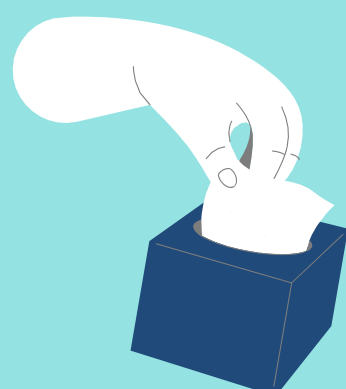
در صورت ابتلا خود یا عضوی از خانواده ام به کووید ۱۹ و یا اگر با شخصی مبتلا تماس داشته ام در خانه میمانم. به معلم خود اطلاع می‌دهم.



9

### در زمان سرفه یا عطسه دهانم را می پوشانم

پوشاندن دهان و بینی در زمان سرفه و عطسه با قسمت داخلی آرنج.



10

به چشم ها، بینی و دهان خود دست نمی زنم  
اجتناب از تماس دست با چشم ها، بینی و دهان برای کاهش احتمال آلودگی به ویروس.

صفحه کلید «کیبورد» کامپیوتر را تمیز  
میکنم  
بعد از پایان کلاس صفحه کلید را تمیز میکنم



11

12 اگر مریض باشم در خانه می مانم

خودداری از دنبال کردن درس ها برای دانش آموزانی که هر یک از علائم ویروسی، از قبیل زکام، تب، سرفه و غیره را داشته باشند.

13

پنجره ها را باز می کنم

استفاده از کوئلر همزمان با تهویه طبیعی هوا.



14

فاصله ها را رعایت می کنم

فاصله ی مشخص شده بین دانش آموزان در حالت کلی با نیمکت ها برابر با طول ۱,۵ متر می باشد. با رعایت حد فاصله در زنگ تفریح.

15

زباله ها را داخل سطل می ریزم

دور ریختن دستکش، ماسک، دستمال کاغذی و غیره استفاده شده در سطل زباله.

