



فرم تعهد رعایت نکات بهداشتی در راستای مبارزه با کرونا

اینجانب به شماره دانشجویی از دانشکده/پرديس.....

متعهد می شوم طی حضور در دانشگاه نسبت به رعایت نکات بهداشتی زیر به شکل مسئولانه ای کوشا بوده و تمامی تلاش خود را در راستای قطع زنجیره انتقال کرونا و پیروس به عمل آورم. بدیهی است چنانچه خلاف این موضوع توسط واحدهای بهداشتی، آموزشی و خوابگاهی دانشگاه گزارش و اثبات گردد، دانشگاه در زمینه برخورد مطابق مقررات تنظیم شده مختار خواهد بود.

- فاصله فیزیکی یک تا دو متر از دیگر دانشجویان را حفظ خواهم کرد و در مواردی که امکان رعایت فاصله یک تا دو متر میسر نباشد، با استفاده از ماسک، مراقبت تنفسی لازم از خود و دیگران را به عمل خواهم آورد.
- هنگام استفاده از ناوگان حمل و نقل عمومی شامل اتوبوس، تاکسی، مترو و... از ماسک استفاده خواهم کرد.
- از تجمع غیر ضروری و حضور دسته جمعی در فضاهای بسته (مانند جلسات و گردهمایی ها) اجتناب خواهم کرد.
- متعاقب تماس دست با سطوح آلوده یا مشکوک به آلودگی، نسبت به شستشوی موثر دست با آب و صابون اقدام به عمل می آورم.
- قبل و بعد از صرف غذا یا استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از هرگونه تماس دست با چشم، بینی و دهان و پس از تردد در مکان های مختلف، نسبت به شستشوی موثر دست با آب و صابون مایع اقدام به عمل می آورم.
- نسبت به برقراری تهویه مناسب (بازگذاشتن درب و پنجره ها) فضاهای مورد استفاده شامل محیط های آموزشی، خوابگاهی و ... کوشش خواهم کرد.
- نسبت به پاکسازی و ضدعفونی اقلام خریداری شده (شامل میوه، کالاهای بسته بندی و ...) طبق پروتکل های بهداشتی کوشا خواهم بود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی و ارتقاء سطح سلامت، اقدامات زیر را انجام خواهم داد.
استفاده از مایعات فراوان و میوه و سبزیجات، انجام فعالیت فیزیکی و ورزش و دوری از بی تحرکی، بهره مندی از خواب کافی، خودداری از مصرف وسایل شخصی مشترک (ظروف غذا، وسایل ورزشی، تجهیزات آموزشی، اداری و مواردی از قبیل اسکاچ، قوری، استکان و موارد مشابه)، خودداری از مصرف سیگار و دخانیات
- از خوردن غذا در محیط های عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده (غذاهایی غیر کارخانه ای) و استفاده از مواد غذایی به صورت نیم پز خودداری خواهم کرد.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی (عطسه و آبریزش بینی و ...) از ماسک طبی معمولی با نحوه صحیح، استفاده به عمل می آورم.
- هنگام عطسه یا سرفه کردن، از دستمال کاغذی و در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج، استفاده خواهم کرد.
- دستمال کاغذی، ماسک و دستکش را در دوره همه گیری بیماری، درحکم دفع زایدات عفونی تلقی نموده و از دور انداختن آن در محیط جدا اجتناب می نمایم.
- از نزدیک شدن و غذا دادن به حیوانات ولگرد و پرندگان خودداری خواهم کرد.
- در صورت بروز هر کدام از علائم بیماری (تب، عطسه، سرفه، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بدن درد، کوفتگی، قرمزی چشم)، ضمن مراجعه و ثبت علائم در سامانه وزارت بهداشت به آدرس www.salamat.gov.ir در اسرع وقت به مرکز بهداشت و درمان دانشگاه مراجعه خواهم کرد.

امضاء:

تاریخ: