

# در زمان پاندمی اسباب کشی دارید؟

## :Covid 19 اصول حفظ سلامت در زمان اسباب کشی



• به صورتتان دست نزنید؛



هر ساله صدها نفر از ساکنین کبک اسباب کشی می کنند و معمولاً دوستان و اعضای خانواده شان به آنها کمک می کنند.

• مرتباً دست هایتان را به مدت  
20 ثانیه بشویید؛



امسال در این وضعیت همه احتیاط های لازم را برای محافظت از خودتان و دیگران در برابر ویروس Covid 19 در نظر داشته باشید.

قبل از تصمیم گیری برای جابجایی، نسبت به توصیه های دولتی زیر آگاه باشید تا پخش این ویروس تا حد امکان محدود باشد:

• اگر جابجایی تان ضروری نیست بهتر است قرارداد اجاره تان را تمدید کنید.

• هنگام عطسه یا سرفه کردن دهانتان  
را روی قسمت داخلی آرنجتان بگیرید؛ و؛



• اگر حتماً لازم است که جابجا شوید، از یک شرکت مورد تأیید در زمینه اسباب کشی درخواست کنید این کار را برایتان انجام دهد تا روش های پیشگیری مورد تأیید دولت را جهت حفظ سلامت شما اعمال کند.

• فاصله 2 متری را از دیگران  
حفظ کنید.



• اگر ضروری است که خودتان این کار را انجام دهید، تا حد امکان از اقوام و دوستانتان در حد بسیار کمی کمک بگیرید یا در صورت امکان اصلاً از کسی کمک نگیرید. و مهم ترین مسئله اینکه به دقت اصول حفظ سلامت را دنبال کنید، به خصوص:



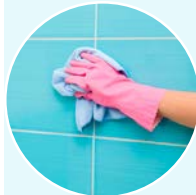
## بعد از جابجایی ... در محل جدید ساکن شوید

- اتاق ها را با محلول الکلی تمیز و ضد عفونی کنید، به سطوحی که مرتباً با آنها تماس دارید، خیلی دقت کنید، مثل مبلمان، وسیله های آشپزخانه، دسته های در و دیگر موارد؛



- حداقل 24 ساعت صبر کنید و سپس جعبه های خالی را دور بیندازید؛

- لباس های کثیف را نرتکنید و هر چیز پارچه ای مانند ملحفه، حوله و لباس را با مواد شوینده معمولی با آب گرم بشویید؛ و؛



- به ضد عفونی کردن حمام و توالت سنگ توالت، وان) توجه خاصی داشته باشید.

## برای کسب اطلاعات بیشتر از این سایت ها دیدن کنید:

- [وبسایت دولت در مورد ویروس کرونا](#)
- [وبسایت مؤسسه ملی santé publique](#)
- [مرکز دارندگان مجوز](#)
- [اطلاعاتی برای کارگران برای ایمنی در زمان جابجایی](#) (فقط به زبان فرانسوی)
- [توصیه هایی برای انتخاب شرکت حمل و نقل](#)
- [توصیه برای حفظ ایمنی در زمان جابجایی](#) (فقط به زبان فرانسوی)
- [توصیه های موقت برای شرکت های اسباب کشی](#) (فقط به زبان فرانسوی)

## در زمان جابجایی

- اگر در روز اسباب کشی علائم Covid 19 دارید، زمان اسباب کشی را به تعویق بیندازید و اقدامات توصیه شده توسط مقامات سلامت عمومی را اجرا کنید؛
- اگر فردی علائم Covid 19 دارد از او کمک نگیرید؛
- در ابتدای اسباب کشی درباره اهمیت حفظ اصول بهداشتی توصیه شده توسط مقامات دولتی به همه افراد یادآوری کنید و از فردی بخواهید که "مسئول حفظ اصول بهداشتی" باشد؛
- همزمان از حضور تعداد زیادی از افراد در یک اتاق جلوگیری کنید؛
- قانون حفظ فاصله فیزیکی 2 متری را برای همه در نظر بگیرید؛ چه باربر، دوست یا اقوام، چه داخل ساختمان و چه در راهروها و آسانسورها (حداکثر دو نفر در آسانسور)؛
- از پنج بندهای مخصوص هنگام جابجا کردن وسیله های بزرگ استفاده کنید تا فاصله مناسب حفظ شود و اصول ایمنی نیز رعایت شود؛
- دستکش بپوشید و این دستورالعمل ها را دنبال کنید:
- دستکش هایتان را قبل از وارد شدن به وسیله نقلیه بیرون بیاورید و آنها را در یک کیسه یا محفظه در دار بگذارید؛
- هر بار که دستکش هایتان را خارج می کنید، دست هایان را با آب و صابون یا با محلول الکلی بشویید؛
- در صورت لزوم بعد از خروج از ماشین دوباره دستکش بپوشید؛
- حیوانات خانگی را به کسی بسپارید تا خارج از خانه از آنها مراقبت کند؛
- قبل از خروج از خانه قدیمی تان بررسی کنید اتاق ها خالی باشند، اتاق ها و دسته های در را با محلول الکلی تمیز و ضد عفونی کنید تا برای ساکن بعدی آماده باشد؛ و
- در صورت امکان از گزینه پرداخت الکترونیکی قبض استفاده کنید تا با کاغذ تماس نداشته باشید.



## قبل از اسباب کشی

- درباره وضعیت سلامت مستأجرین قبلی از صاحبخانه سؤال کنید. اگر فردی که در منزل جدید شما زندگی می کرده یا هنوز زندگی می کند دارای علائم Covid 19 است، از طریق شماره 811 با Info-Santé تماس بگیرید و از راه حل های موجود آگاه شوید؛
- با شرکت حمل و نقل یا شرکتی که کامیون را از آن کرایه کرده اید تماس بگیرید و ببینید آیا کامیون را با مایع الکلی ضد عفونی کرده اند؛
- بررسی کنید مقدار کافی مواد تمیزکننده داشته باشید؛
- برای کارهایتان به ترتیب برنامه ریزی کنید تا همیشه در زمان جابجایی بتوانید "فاصله گذاری اجتماعی" را حفظ کنید؛
- وسایل کوچک تر را در درب ورودی بگذارید تا رفت و آمدهایتان در اتاق ها کمتر شود؛
- مرتباً سطوحی را که در تماس هستند (مثل مبلمان، وسیله های آشپزخانه، دسته های در) با محلول الکلی تمیز و ضد عفونی کنید؛
- قبل از جابجایی تا حد امکان جعبه تهیه کنید و هنگام حمل بار حتماً اصول حفظ سلامت را در نظر داشته باشید؛ و
- تاریخی را برای نقل مکان با صاحبخانه یا مستأجر قبلی مشخص کنید تا در روز اسباب کشی با گروه دیگری از افراد برخورد نداشته باشید.

