



دستورالعمل آیین گرامیداشت روز ملی سل

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

سال ۱۴۰۴

فهرست

مقدمه	۳
شعار روز جهانی و ملی سل (سال ۲۰۲۵ میلادی / سال ۱۴۰۴ خورشیدی)	۴
شاخص های هدف گذاری شده ذیل برنامه استراتژیک کشوری و تعهدات بین المللی	۴
اهداف برنامه روز ملی سل در سال ۱۴۰۴	۵
۱.اطلاع رسانی آموزش جمعیت عمومی	۵
۲. بیماریابی فعال در جمعیت های کلیدی	۶
۳.جلب حمایت سیاستگذاران، مسئولان و سازمان ها از برنامه کنترل سل	۶
ضمیمه ۱: آموزش سل به زبان ساده	۸

مقدمه

۲۴ مارس (سالروز معرفی عامل بیماری سل به جهانیان توسط دکتر رابرت کخ در سال ۱۸۸۲) و **۲۳ مهرماه** (سالروز وفات حکیم زکریای رازی، به پاس فعالیت های ارزشمند در زمینه سل) به ترتیب بعنوان **روز جهانی سل** و **روز ملی مبارزه با سل** نامگذاری شده اند

“Yes! We Can End TB: Commit, Invest, Deliver”

جمله فوق، از سوی سازمان جهانی بهداشت، بعنوان شعار روز جهانی سل در سال ۲۰۲۵ انتخاب شده است؛ تا همچون سال های گذشته، به بهانه این مناسبت و شعار سالانه، به یادآوری اهمیت سل و پیامدهای غفلت از آن به جامعه جهانی و کشورها پرداخته و از این طریق روحی تازه به کالبد برنامه کنترل سل دمیده شود.

از آنجایی که روز جهانی سل، در کشور ما، با تعطیلات نوروزی همزمان شده و استفاده مطلوب از این مناسبت میسر نیست؛ سالهاست که سالروز وفات دانشمند فرهیخته "حکیم محمد زکریای رازی" تحت عنوان روز ملی مبارزه با سل نامگذاری شده است. البته شعار روز ملی مبارزه با سل هر سال، ترجمه شعار روز جهانی سل همان سال می باشد؛ که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

داده های کلیدی جهانی

- در حال حاضر، یک چهارم جمعیت جهان (حدود ۲ میلیارد نفر)، مبتلا به عفونت سلی (سل نهفته) هستند (این افراد اگرچه بیمار نیستند و میکروب را به اطرافیان انتقال نمی دهند، اما مخازن بالقوه بیماری محسوب می شوند و در هر زمان از طول عمر، در صورت تضعیف سیستم ایمنی، می توانند به بیماری سل فعال دچار شوند)؛
- در حال حاضر، حدود ۵۰ میلیون نفر در دنیا به عفونت سلی با میکروب مقاوم به درمان (MDR/RR-TB) دچار هستند (اگر وضعیت این افراد به هردلیل از عفونت سلی به بیماری سل فعال تغییر کند، متأسفانه آنها از ابتدا به سل مقاوم به درمان دچار خواهند بود)؛
- در سال ۲۰۲۳، تعداد ۱۰,۸ میلیون مورد جدید بیماری سل فعال به وقوع پیوسته است؛ که تنها ۷۵٪ از آنها شناسایی و درمان شده اند (بیش از ۸۰٪ این افراد مسری بود، لذا منابع فعال انتشار میکروب در میان اطرافیان و جامعه محسوب می شوند)؛
- تبعات اقتصادی ابتلا به بیماری سل در نیمی از بیماران و خانواده هایشان (۴۹٪) در حد کمر شکن است (تعریف کمرشکن: صرف حداقل ۲۰٪ درآمد سالانه خانوار)؛
- در سال ۲۰۲۳، متأسفانه ۱,۳ میلیون مرگ به دلیل ابتلا به بیماری سل اتفاق افتاده است (در حالیکه اصولاً مرگ های ناشی از بیماری سل، قابل پیشگیری هستند)

“Yes! We Can End TB: Commit, Invest, Deliver”

بله، ما می توانیم به سل پایان دهیم:

با تعهد، سرمایه گذاری و اقدام موثر

علی رغم فعالیت ها و اقدامات موثری که در طول دهه های گذشته انجام شده و همچنین رایگان بودن خدمات تشخیصی- درمانی سل در مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه ها و خانه های بهداشت، برنامه کشوری کنترل سل هنوز با چالش هایی جدی روبرو است.

دو چالش مهم در این زمینه، **ناکافی بودن پوشش تشخیص و درمان سل فعال**، نهفته و مقاوم به درمان و **بالا بودن نسبت خانوارهای مواجه با هزینه های کمرشکن سل** می باشد؛ که **پایین بودن سطح آگاهی، نگرش و عملکرد مردم** نسبت به این **بیماری و دسترسی رایگان به خدمات تشخیصی- درمانی** در برنامه کشوری، و **کم توجهی به رویکرد بیماریابی فعال سل در میان جمعیت های کلیدی** از دلایل مهم آنها محسوب می شود. با توجه به نکات فوق الذکر، حساسیت موضوع در ابعاد کشوری و بین المللی و رسالت حوزه سلامت و بهداشت کشور، به بهانه گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل، یک **بازه زمانی یک هفته ای (از ۲۳ مهر تا ۳۰ مهر)** در نظر گرفته شده است، که فرصت مناسبی برای تبیین برنامه ها، جلب مشارکت سیاستگذاران و مسئولان، بیان اقدامات، دستاوردها و چالش های موجود و همچنین تکریم فعالیت های دست اندرکاران خواهد بود.

شاخص های هدف گذاری شده ذیل برنامه استراتژیک کشوری و تعهدات بین المللی:

- **۹۰٪ کاهش موارد مرگ** مسلول در سال ۲۰۳۰ (در مقایسه با سال پایه ۲۰۱۵)
- **۸۰٪ کاهش میزان بروز سل** در سال ۲۰۳۰ (در مقایسه با سال پایه ۲۰۱۵)
- **به صفر رساندن** تعداد خانوارهای مواجه با **هزینه های کمرشکن سل**
- **دستیابی به حذف سل** (با تعریف بروز سالانه یک مورد سل در هر یک میلیون نفر جمعیت) تا سال ۲۰۵۰

اهداف برنامه روز ملی مبارزه با سل در سال ۱۴۰۴

۱. اطلاع رسانی و آموزش جمعیت عمومی (پوش ۱+۱)

بهبود شاخص‌های برنامه کشوری کنترل سل و دستیابی به حذف سل بدون وجود یک عزم و سرمایه گذاری ملی و مشارکت همه جانبه مردمی امکانپذیر نیست؛ و اگر برداشت ما از عبارت «سرمایه گذاری ملی و مشارکت عمومی»، تنها ابعاد مالی آن باشد، دچار خطای بزرگی شده‌ایم.

به عبارت دیگر اگر بخواهیم یک سرمایه‌گذاری جدی، مطمئن و ماندگار برای تحقق هدف **حذف بیماری سل در کشور** داشته باشیم؛ **ساده‌ترین، موثرترین و کم هزینه‌ترین راهکاری** که به سرعت می‌تواند اجرایی و در مقیاس وسیع گسترش یابد و ما را به نتیجه دلخواه برساند، **"جلب مشارکت مردم در انتقال پیام‌های آموزشی"** است.

پیام‌هایی کوتاه و مختصر که برآیند و بازتاب انتشارشان در ابعاد وسیع، فراتر از یک افزایش آگاهی و اطلاعات عمومی است و به شکل گیری یک مطالبه جدی سلامت محور در بطن جامعه منتهی می‌شود و بدیهی است که وقتی این موضوع به یک مطالبه مردمی بدل شود، به خوبی و به خودی خود نقش موتور محرکه لازم را برای جلب حداکثری توجهات و منابع مورد نیاز برای این برنامه استراتژیک و مهم بهداشتی را بازی خواهد کرد. به همین دلیل طراحی و اجرای **"پوش ۱+۱"** در دستور کار قرار گرفته است.

پوش "۱+۱" چیست؟

هر نفر که ۴ پیام کلیدی زیر را در ارتباط با سل دریافت می‌کند، آن را به یک نفر از اعضای خانواده، دوستان یا همکاران خود انتقال دهد.

۴ پیام کلیدی سل در پوش "۱+۱"

۱. هنوز بیماری سل در **همه استان‌های کشور** ما وجود دارد و یک مشکل و اولویت بهداشتی محسوب می‌شود.
۲. این بیماری برخلاف تصور دیرینه مردم، چندین دهه است که به یک بیماری **کاملاً قابل درمان** تبدیل شده است.
۳. از آنجایی که شاه‌علامت ابتلا به سل ریوی، داشتن **سرفه طول کشیده بیش از ۲ هفته** است، در صورت داشتن این علامت، باید به سل هم فکر شود.
۴. تشخیص و درمان سل در شبکه بهداشتی کشور **رایگان** است.

۲. بیماریابی فعال در حداقل یکی از جمعیت‌های کلیدی (پرخطر/ در معرض خطر بیشتر)

گروه های هدف بیماریابی فعال:

۱. افراد در تماس نزدیک با بیماران مبتلا به سل شناسایی شده در پنجسال اخیر
۲. بیماران مبتلا به اچ آی وی
۳. بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیوی تحت همودیالیز
۴. گیرندگان داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی
۵. زندانیان
۶. جمعیت های حاشیه نشین
۷. بی خانمان ها و معتادین تزریقی

این بیماریابی فعال در جمعیت‌های پرخطر/ در معرض خطر بیشتر، که بازه زمانی اجرای آن مهر و آبان امسال خواهد بود، در اصل تشدید برنامه‌های موجود است و می بایست مطابق با مجموعه الگوریتم های جدید تشخیص ریوی صورت پذیرد. انتظار می رود، نتایج این بیماریابی فعال در گزارش نهایی اقدامات و فعالیتهای گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل منعکس شود.

۳. جلب حمایت سیاستگذاران، مسئولان و سازمان ها از برنامه کنترل سل

لازم است کلیه شرکای درون و برون سازمانی برنامه کنترل سل، از برنامه‌های روز ملی مبارزه با سل و پوشش " ۱ + ۱ "، مطلع باشند؛ به این منظور توجه به موارد زیر لازم است:

۱. تشکیل ستاد برگزاری مراسم گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل، با حضور شرکای درون و برون سازمانی برنامه؛
۲. معرفی اقدامات، دستاوردها و چالش‌های موجود در زمینه برنامه کنترل سل در کشور و استان/دانشگاه؛
۳. برگزاری همایش روز ملی مبارزه با سل به صورت حضوری یا مجازی بسته به امکانات؛
۴. پوشش خبری و اطلاع‌رسانی از طریق صدا و سیمای مرکز استان و سایر رسانه‌های گروهی در خصوص برنامه‌های هفته گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل؛ و جلب مشارکت صدا و سیمای محلی در اجرا و پخش برنامه‌های کارشناسی و پرسش و پاسخ در زمینه بیماری سل بر مبنای راهنمای کشوری مبارزه با سل؛
۵. صدور پیام مرتبط از سوی رئیس دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی، رئیس سازمان نظام پزشکی استان، رئیس سازمان تامین اجتماعی، مسئول بهداشت و درمان زندانهای استان، و به مناسبت روز ملی مبارزه با سل (همراه با بارگذاری روی وب سایت های رسمی آنها)؛ بعلاوه صدور بیانیه از سوی ستاد برگزاری مراسم گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل و انعکاس آن در رسانه‌ها و صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران مرکز استان؛

۶. برگزاری کنفرانس مطبوعاتی و رادیو تلویزیونی با حضور رئیس دانشگاه/دانشکده علوم پزشکی یا معاون بهداشتی، مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها و سایر مسئولان ذیربط در خصوص برنامه کنترل سل؛

۹. پخش تیزر یا زیر نویس و همچنین تهیه پیام‌های مطبوعاتی با مضمون شعارها و پیام‌های بهداشتی در این زمینه و درج آن در روزنامه‌ها و نشریات محلی و همچنین ارسال متون رسانه‌ای و آموزشی و مقالات ویژه برای رسانه‌ها؛

۱۰. برگزاری جلسات ویژه روزنامه‌نگاران و خبرنگاران؛

۱۱. تقدیر و تشکر از تلاش‌های ارزشمند عوامل و دست اندرکاران فعال در اجرای برنامه کنترل سل در سال اخیر و همچنین برگزاری موثر برنامه‌های گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل (اعم از درون و برون سازمانی)

۱۲. برگزاری برنامه آموزشی برای پزشکان، کارشناسان ناظر/بیماریها، مراقبین سلامت و بهورزها، به صورت حضوری یا مجازی (آنلاین یا آفلاین) بسته به امکانات، (ترجیحا دارای امتیاز بازآموزی و/یا پودمانی)

۱۳. معرفی الگوریتم جدید تشخیص سل، همراه با آدرس آزمایشگاه‌های رایگان سل به پزشکان شاغل در سایر بخش‌ها (اعم از دولتی و خصوصی) به هر طریق ممکن

۱۳. برگزاری برنامه آموزشی برای رابطین و سفیران سلامت، به صورت حضوری یا مجازی بسته به امکانات؛

حداقل انتظار: معرفی پویش "۱ + ۱" و دعوت به مشارکت در آن، همراه با ۴ پیام اصلی پویش، برای کلیه رابطین و سفیران سلامت، از طریق ارسال پیامک یا پیام در فضای مجازی.

۱۴. نمایش شعار و پیام‌های آموزشی پویش "۱ + ۱"، در طول هفته گرامیداشت روز ملی مبارزه با سل، با بکارگیری کلیه ظرفیت‌های ممکن (از جمله نصب پلاکارد، بیلبرد و امثالهم در سطح معابر شهرستان‌های استان)؛

۱۵. اطلاع‌رسانی لازم در خصوص معرفی آزمایشگاه‌های رایگان تشخیص سل به عموم مردم؛

۱۶. ارسال گزارش فعالیتها و اقدامات انجام شده به این مناسبت (به همراه تصویر) برای مرکز مدیریت بیماریهای واگیر .

برای کسب اطلاعات بیشتر با تلفن‌های ۰۲۱-۸۱۴۵۵۱۰۸ و ۰۲۱-۸۱۴۵۵۱۰۹ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه: آموزش سل به زبان ساده

آنچه باید در مورد بیماری سل بدانیم

سل چیست؟

سل یک بیماری عفونی واگیر است که در اثر میکروبی میله ای شکل به نام باسیل سل ایجاد می شود. این بیماری می تواند به هر قسمتی از بدن انسان (مانند استخوان ها، مفاصل، مغز، کلیه، پوست و ...) حمله و آن ها را گرفتار کند، اما به دلیل نیاز و علاقه زیاد این میکروب به اکسیژن، در ۸۰ درصد موارد، ریه ها را هدف حمله خود قرار می دهد.

این بیماری از گذشته های بسیار دور در کشورهای مختلف دنیا وجود داشته و در طول تاریخ باعث ابتلا و مرگ انسانهای زیادی شده است و هنوز هم یک مشکل جهانی به حساب می آید. در حال حاضر یک چهارم جمعیت دنیا (حدود ۲ میلیارد نفر) با میکروب سل آلوده شده اند و بدون آنکه احساس بیماری کنند و یا بیماری را به دیگران انتقال دهند، میکروب سل را به صورت نهفته در بدن خود دارند، و عواملی که موجب ضعف سیستم ایمنی می شوند باعث می گردند که باسیل سل از حالت نهفته خارج شده و موجب بیماری فعال سل در این افراد گردد. در سال گذشته حدود ۱۰٫۸ میلیون نفر به بیماری سل مبتلا شده اند، که ۱۲٪ این موارد را کودکان زیر ۱۵ سال تشکیل می دادند؛ و در حالی که این بیماری قابل پیشگیری و درمان است، متأسفانه ۱/۳ میلیون نفر در اثر این بیماری جان سپردند. عواملی مثل فقر، مهاجرت، پوشش بهداشتی نامناسب در کشورهای دچار بحران، اچ آی وی و دیابت موجب توسعه بیماری سل در جهان شده است.

سازمان جهانی بهداشت برآورد کرده است که آسیب های ناشی از کووید-۱۹ در طول ۴ سال پاندمی (۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ میلادی)، به بروز ۷۰۰ هزار مورد مرگ بیشتر از معمول منجر شده است.

روش انتقال بیماری

راه اصلی انتقال باسیل سل از طریق هوا و تنفس می باشد و چون انسان به نفس کشیدن زنده است، پس هر کسی می تواند این باسیل را از طریق تنفس دریافت و به بیماری سل مبتلا شود.

هنگام عطسه، سرفه، حرف زدن و حتی خندیدن توسط بیمار مبتلا به سل ریوی، قطرات ریز حاوی میکروب سل در هوا پراکنده می شوند که می توانند به مدت چند ساعت در هوا به حالت معلق باقی بمانند. اگر فردی سالم در هوای آلوده به این ذرات ریز، تنفس کند میکروب سل وارد ریه های او خواهد شد. با این حال معمولاً برای انتقال بیماری، تماس طولانی و نزدیک با بیمار لازم است. بیماری سل در محیط های شلوغ، کوچک، بدون تهویه مناسب، کم نور و مرطوب بیشتر انتقال می یابد.

به یاد داشته باشیم که میکروب سل توسط حشرات، خون، ظروف غذا خوری، همچنین لباس و ملحفه (به شرط آنکه قبل از شستن اقدام به تکاندن آنها نکنیم) انتقال نمی یابد.

آیا تمام انواع سل قابل انتقال به دیگران است؟

همه انواع سل قابل انتقال به دیگران نیستند یا حداقل قابلیت انتقال کمتری دارند. افراد مبتلا به **سل ریوی** و **سل حنجره**، عفونت را محسوب می شوند، زیرا با هر عطسه، سرفه و حتی حرف زدن تعداد زیادی میکروب را در هوا پراکنده می کنند و می توانند باعث انتقال بیماری به دیگران شوند.

بد نیست بدانیم که **هر فرد مبتلا به سل ریوی** در صورت عدم تشخیص و درمان می تواند سالانه به طور متوسط میکروب بیماری را به **۱۰ تا ۱۵ فرد سالم** انتقال داده و در آنها عفونت سلی ایجاد کند.

پس از ورود میکروب سل به بدن چه اتفاق می افتد ؟

اغلب افراد پس از ورود میکروب به ریه ها هیچ گاه بیمار نمی شوند زیرا سیستم دفاعی بدن آنها میکروب را مهار کرده و از تکثیر آن و ایجاد بیماری جلوگیری می کند در واقع میکروب سل به حالت نهفته و غیر فعال در بدن آنان باقی می ماند. در این حالت که **عفونت سلی** یا **سل نهفته** گفته می شود، افراد علائم بیماری را نداشته و نمی توانند میکروب را به دیگران انتقال دهند.

از هر ۱۰ نفر که میکروب سل به بدن آنها وارد و دچار عفونت سلی می شوند، تنها یک نفر در طول عمر خود ممکن است به بیماری فعال سل مبتلا شود؛ و این موضوع به علت ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن و به دنبال آن، فعالیت مجدد و تکثیر میکروب اتفاق می افتد. بنابراین هر عاملی که موجب ضعف سیستم ایمنی فرد دارای عفونت سلی گردد، ممکن است باعث بروز **بیماری فعال سل** در او شود.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سل هستند؟

اگر چه همه افراد بشر استعداد ابتلا به سل را دارند، اما به واسطه نکته اشاره شده در بالا، کودکان کم سن، افراد سالمند، افراد مبتلا به دیابت (مرض قند)، سوء تغذیه، سرطان ها، نارسایی مزمن کلیه یا ایدز و همچنین افرادی که داروهای ضعیف کننده سیستم دفاعی بدن (نظیر کورتون و داروهای ضد سرطان) استفاده می کنند. بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به سل هستند .

علائم بیماری سل کدامند؟

علائم بیماری سل بسته به محل گرفتاری در بدن متفاوت است ، اما علاقه زیاد میکروب سل به ریه ها باعث می شود که شایعترین نوع بیماری ، سل ریوی باشد

علائم سل ریوی عبارتند از :

- **سرفه طول کشیده (به مدت ۲ هفته یا بیشتر)** که می تواند با خلط همراه باشد یا نباشد (شایع ترین علامت)
- تب (که در عصرها بیشتر است)
- کاهش وزن
- عرق کردن شبانه
- بی اشتها
- خستگی زود رس و ضعف عمومی
- و گاهی در مواردی که بیماری دیر تشخیص داده می شود درد قفسه سینه و تنگی نفس و خلط خونی

بیماری سل چگونه تشخیص داده می شود؟

بهترین و ساده ترین راه تشخیص سل ریوی در افراد مشکوک، تهیه خلط و ارسال آن جهت آزمایش میکروسکوپی می باشد؛ هر چند که در برخی موارد از تست های مولکولی، آزمایش کشت خلط، عکس برداری قفسه ی سینه و برخی آزمایشات دیگر نیز باید کمک گرفته شود. با این توضیح باید بدانید در صورت بروز هریک از علائم بیماری سل، بخصوص سرفه ی بیش از دو هفته، در خود یا یکی از بستگان، به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت (و یا خانه/پایگاه بهداشت) مراجعه کنید تا با تهیه نمونه خلط و آزمایش آن توسط پرسنل بهداشتی (به طور رایگان) از وجود بیماری مطلع گردید.

آیا سل قابل درمان است؟

خوشبختانه سل یک بیماری کاملاً قابل درمان است، البته به این شرط که بیمار، داروهای ضد سل را در تمام طول دوره درمان (که معمولاً ۶ ماه به طول می انجامد) با دقت، به طور کامل، منظم و روزانه مصرف کند (حتی اگر قبل از اتمام این مدت احساس بهبودی کرده باشد)؛ در غیر این صورت، مصرف نامنظم و ناکامل داروهای ضد سل می تواند موجب عدم بهبود و یا بازگشت مجدد بیماری، تداوم انتقال بیماری به دیگران، مقاوم شدن میکروب های سل نسبت به داروهای موجود و پیشرفت بیماری و مرگ شود.

**خدمات تشخیصی و درمانی سل در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت،
خانه ها و پایگاه های بهداشت کشور به طور رایگان ارائه می شود.**

چگونه می توان از ابتلا به سل پیشگیری کرد؟

- ۱- تشخیص به موقع و درمان کامل بیماران (که موثرترین روش پیشگیری از ابتلای اطرافیان به سل محسوب می شود)
- ۲- داشتن رفتارهای سالم و بهداشتی نظیر :
 - الف- پوشاندن دهان و بینی با دستمال در هنگام سرفه و عطسه (آداب تنفسی و سرفه *)
 - ب) خودداری از ریختن آب دهان و خلط روی زمین
 - ج) خوردن غذا های سالم به مقدار کافی (یعنی داشتن تغذیه مناسب)
 - د) تهویه مناسب محل زندگی و کار با هوای تازه
 - ه) خود داری از مصرف سیگار
- ۳- تزریق واکسن ب ت ژ به کلیه نوزادان در بدو تولد جهت جلوگیری از ایجاد اشکال شدید و کشنده بیماری سل در سنین کودکی
- ۴- درمان پیشگیرانه دارویی برای افراد در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به سل (مانند اطرافیان در تماس نزدیک با بیمار مبتلا به سل ریوی و افراد مبتلا به ویروس ایدز)
- ۵- تلاش برای افزایش اطلاعات بهداشتی جامعه

در صورت داشتن سرفه بیش از دو هفته، در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

آداب تنفسی و سرفه

برای جلوگیری از انتشار میکروب ها، هر فرد مبتلا بیماری های تنفسی واگیر باید:

- در طول مدتی که احتمال سرایت بیماری برایش مطرح است، بطور مداوم و پس از آن در زمان سرفه یا عطسه، از **ماسک سه لایه** استفاده کند. و سپس در پایان روز، ماسک استفاده شده را داخل سطل زباله درب دار بیندازد. البته توصیه می شود هرگاه ماسک بیمار در طول روز مرطوب و آلوده شد، نسبت به تعویض آن اقدام کند
- در نبود ماسک سه لایه، می بایست در زمان عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با **دستمال** بگیرد. و سپس دستمال استفاده شده خود را داخل سطل زباله درب دار بیندازد.
- چنانچه دستمال نیز همراه خود ندارد، در هنگام عطسه یا سرفه، از **داخل یقه لباس** و یا **سطح داخلی آرنج و بازوی** خود برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کند و به هیچ وجه از پنجه دست خود استفاده نکند.



- از دست زدن به چشم و بینی و دهان جدا خودداری کند.
- آب دهان خود را در مکان های عمومی به زمین نیندازد.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن دیگران خودداری کند.
- از افراد سالم، بویژه افرادی که بدلیل ضعف سیستم ایمنی در معرض خطر ابتلای بالاتری هستند، حداقل دو متر فاصله بگیرد.