

# اقدامات پیشگیری از عفونت برای کودکان و نوجوانان



اگر بیمار هستید یا علائم عفونت تنفسی دارید ، در خانه بمانید

**بهداشت مناسب دست قبل و بعد از سرفه کردن**  
بهداشت دست را مرتباً انجام دهید به عنوان مثال؛  
قبل و بعد از فعالیت  
بعد از استفاده از تجهیزات مشترکی که اغلب با  
دستان لمس می شود  
وقتی دستان شما به وضوح کثیف است  
بعد از رفتن به توالت  
بعد از سرفه یا عطسه کردن در دستها  
قبل از خوردن هر چیز

## استفاده از تجهیزات مشترک

تا زمانی که نکات بهداشتی بالا رعایت شود ، توپ و تجهیزات را می توان بلافاصله توسط افراد دیگر استفاده کرد.

استفاده از وسایلی که در تماس نزدیک با صورت و دست ها مانند کلاه ایمنی و دستکش باید بین افراد مختلف محدود و قبل و بعد از استفاده ضد عفونی شود.

## خوب توجه داشته باشید

فدراسیون های ویژه نیز دستورالعمل های مخصوص به ورزش خود را دارند. ما از همه می خواهیم تا از آنها استفاده کنند



## کاهش تماس

تماس عادی در طول فعالیت مجاز است  
رعایت فاصله 1 متر هنوز هم در زمان استراحت  
و هم قبل و بعد از فعالیت الزامیست  
تعداد نفرات هر گروه طبق توصیه های دولتی  
حداکثر ۲۰ نفر میباشد  
قبل شروع فعالیت ملاقات نکنید و در پایان  
فعالیت از منطقه ورزشگاه خارج شوید  
سعی کنید به طور عمده با هم تیمی یا شرکای  
آموزشی دائمی تمرین کنید

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets

