نقل قول خبر

موسی غضنفرآبادی
رئیس کمیسیون قضایی مجلس
با تصویب قانون، مردم، گروه‌ها و صنوف می‌توانند اعتراض خود را مطرح کنند، بدون اینکه مورد سوءاستفاده جریان‌های معاند کشور قرار گیرد. نمایندگان هم می‌توانند طرح بنویسند. مجلس یازدهم اراده دارد تا این موضوع را به سرانجام برسد؛ البته تراکم کار مجلس زیاد است ولی این موضوع هم ضروری است./ خانه ملت

محمدرضا حسنی آهنگر
فرمانده دانشگاه امام حسین(ع)
دشمن با جنگ ترکیبی، همه‌جانبه و هوشمند به جنگ با نام اسلامی آمده است. دشمن با کمک همه رسانه‌ها، سرمایه‌دارها و صهیونیست‌ها و با کمک مرتجعین و معاندین منطقه و پیاده‌نظام‌های داخلی، وارد صحنه شده، اما به حول و قوه الهی بر این نقشه آنان نیز فائق خواهیم شد و به پیروزی خواهیم رسید. / تسنیم

سپاه

برخی خواص در فتنه اخیر سقوط کردند

نماینده ولی فقیه در سپاه گفت: این فتنه باید به‌وجود می‌آمد تا ویروس‌ها بیرون بیایند چرا که برخی خواص کشور در این فتنه نیز همچون فتنه ۸۸سقوط کردند، اما مردم ثابت‌قدم ماندند و همچون گذشته پایبندی خود را به نظام ثابت کردند. حجت‌الاسلام عبدالله حاجی‌صادقی در جمع پیشکسوتان سپاه تهران بزرگ افزود: این فتنه را هم باید مانند اتفاقات گذشته خنثی کنیم و بهترین کار در این زمینه استفاده از جهاد تبیین است. در این جهاد می‌بایست مشخص کنیم حوادث اخیر هم کار آمریکاست چرا که دشمن از یک سال گذشته هدف خود را سرنگونی نظام دینی ایران به هر قیمتی اعلام کرده است. وی تأکید کرد: انجام اقدامات خرابکارانه، پشتیبانی از اغتشاشگران، تشدید حملات سایبری، انجام عملیات نظامی در سوریه، بهره‌برداری از عصبانیت مردم، تبدیل موضوع حجاب به مرکز ثقل عملیات براندازی، تشکیل اتاق جنگ در داخل ایران، ارتباط‌گیری سلولی با لیدرهای اغتشاش، ارائه راهکارهای ساخت مواد منفجره، خبرسازی و ایجاد احساس تنفر در مردم علیه نظام و سلب امنیت از بسیج و فراجا برخی از راهکارهای دشمنان در فتنه اخیر بوده است./ مهر

عکس: خبرگزاری ایرنا

ماندگاریم همچون سرو

کلام رهبر انقلاب رمز عبور از بحران‌هاست؛ رمزی که برای کامیابی در عرصه‌های آشوب، یادآور مقاومت است

گزارش

حتماً این نکته برای نظریه‌پردازان انقلاب و جامعه‌شناسان سیاسی بسیار جالب خواهد بود که چرا یک نظام سیاسی با وجود کثرت دشمنان و سیل حملات سخت و نرم طی دوره زمانی زیاد همچنان پابرجا می‌ماند و نه‌تنها از مواضع خود عبور نمی‌کند که به راحتی می‌تواند بر گرداب حوادث فائق آید؛ واقعیت این است که چنانچه در هر نظام سیاسی به‌اندازه نظام جمهوری اسلامی ایران این همه دشمنی بدخواهان و حملات نرم مداوم رسانه‌ای انجام می‌شد، قطعاً آن نظام سیاسی دچار چالش شده بود. همین نکته مهم را در سخنان رهبر معظم انقلاب که به تازگی بیان فرموده‌اند که این نظام جمهوری اسلامی است که در مقابل قدرت‌ها تسلیم نشد و ایستاد و اکنون به درخت تناوری تبدیل شده است که حتی تصور «کندن» آن نیز امکان‌پذیر نیست هم قابل تامل دیده می‌شود. در واقع این سؤال قطعا پیش می‌آید که رمز این ماندگاری و ایستادگی چیست؟ آن هم در زمانی که بیش از ۳۰۰رسانه خارجی علیه این نظام، محتوا تولید می‌کنند و انواع و اقسام گروهک‌ها، کشورها و عناصر نفوذی آنها علیه نظام فعالیت می‌کنند؛ شاید به‌نظریه ماندگاری حکومت‌های ابن‌خلدون هم باید شک کرد که عمر حکومت‌ها را نهایت ۴۰سال گفته است. واقعیت این است که نظام جمهوری اسلامی اعجازی است در عرصه سیاست که قطعا این اعجاز را از برکات انقلاب اسلامی به ارمغان دارد. عبدالمجید شیخی، کارشناس مسائل سیاسی در این زمینه به همشهری گفت: قبل از پیروزی انقلاب اسلامی ایران افراد هر کدام ولایت فردی داشتند. اما امام خمینی(ره) این ولایت فردی را در محوریت انقلاب تبدیل به ولایت اجتماعی کردند. در واقع می‌توان رمز ایستادگی این نظام را در ولایت اجتماعی دانست. ضمن اینکه اصلی‌ترین عنصر پابرجایی و ماندگاری نیز در هواداری مردم از نظام است. بدیهی است که اتکای مردم نیز به ولی فقیه است. شیخی معتقد است که خلأ ولایت فقیه در بسیاری از کشورهای جهان اسلام وجود دارد و می‌بینیم که چقدر دچار مشکل هستند. چرا که مردم خواهان یک رهبر هوشمند و توانا هستند. همچون کشور ما که مردم این نعمت را دارند و البته که هر جا موفق شدیم به برکت وجود رهبری انقلاب بوده است. حالا اگر در زمینه اقتصادی مشکلاتی وجود دارد به این دلیل است که مسئولان اقتصادی گذشته نتوانسته‌اند ولایت اجتماعی در حوزه اقتصاد را ایجاد کنند. هر چند با وجود دولت مردمی که سر کار است این امید وجود دارد که این مشکل هم برطرف می‌شود.

این کارشناس سیاسی همچنین بر این باور است که دشمنان طی این سال‌ها بسیار تلاش کردند که در برهه‌هایی چون سال ۷۸، سال ۸۸، سال ۹۶، سال ۹۸و همچنین در سال جاری با استفاده از ابزار آشوب در روند موفقیت انقلاب اختلال ایجاد کنند که البته موفق نشدند. حالا هم اگر دوباره فراخوان عمومی بدهند که بخواهند برخی جوانان ما را فریب دهند، افراد اندکی از آنها حمایت خواهند کرد چرا که دستشان برای مردم رو شده است و مردم فهمیده‌اند تنها راه سعادت و داشتن امنیت، تکیه به ارزش‌های انقلاب و رهبری انقلاب است.

ایستادگی، رمز عبور از بحران‌ها

تعبیر رهبر معظم انقلاب مبنی بر اینکه ایستاده‌ایم و پیش رفته‌ایم کلام پراهمیتی است که قطعاً مقولات مهمی چون مقاومت، پایداری، مردم‌محوری و خدامحوری را در خود مستتر دارد. علی بهادری‌جهرمی، سخنگوی دولت در این زمینه معتقد است: «تعبیر گویای رهبر معظم انقلاب که «ایستادیم و پیش رفتیم» کوتاه‌ترین و دقیق‌ترین توصیف از ایران امروز و رمز عبور از حوادث بزرگی است که با تلاش جوانان و همت همه ایرانیان به‌دست آمد». در واقع دشمنان همواره از شکل‌گیری ایران قوی هراس داشتند. ایران قوی آنها را ایزوله می‌کند و طبیعی است که برنامه‌سازی کنند که در کشور آشوب بر پا کنند. در ماجراهای اخیر روشن شد که با برنامه قبلی تمام صحنه‌های آشوب چیده شده بود. حتی پروژه برخورد بین اقوام، مذاهب و جریانات اغتشاشی با برنامه صورت گرفته بود. حتی آشوبگران نیز آموزش دیده بودند. در واقع آنها سعی می‌کنند که در روند انقلاب اختلال ایجاد کنند، اما کلام رهبری معظم انقلاب، رمز عبور از بحران‌ها می‌تواند باشد؛ رمزی که قطعا می‌تواند برای کامیابی در عرصه‌های پرآشوب یادآور مقاومت باشد. با این حال به‌گفته علیرضا سلیمی، نماینده مجلس، حرکت شتابنده ایران اسلامی به سمت پیشرفت‌هاست و حقیقت این است دشمن کیان ایران اسلامی را نشانه گرفته است. در واقع دشمنان تمایل ندارند ایران اسلامی در دنیا به عنوان یک کشور پرافتخار و مستقل نقش‌آفرینی کند و نمی‌خواهند ایران در تعاملات بین‌المللی حضور فعال داشته باشد و واقعیت این است، امروز در منطقه و حتی خارج از منطقه جمهوری اسلامی ایران اثرگذار است و اگر قرار است اتفاقی رقم بخورد بدون حضور جمهوری اسلامی آن اتفاق رقم نخواهد خورد. به بیان دیگر ایران قوی، کابوس بزرگ دشمنان است و دشمن به‌دنبال این است که چنین ایرانی شکل نگیرد.

مردم‌گرایی، بستر ایستادگی و پایداری

انقلاب اسلامی ایران رویکرد مردمی دارد، طبقه‌ای نیست و مربوط به جریان خاصی نیست. بلکه از اساس مردمی است؛ بنابراین تا زمانی که مردم در صحنه باشند هیچ توطئه‌ای نمی‌تواند کارگر افتد. در واقع مردم امنیت را بر آنارشی ترجیح می‌دهند. آنها روند دخالت دشمنان را در عراق و سوریه دیده‌اند و می‌دانند که ایران قوی و امن در سایه تکیه بر ارزش‌های انقلاب میسر است. دشمنان امروز می‌خواهند در سایه به راه انداختن آشوب‌ها قوی بودن، امن بودن و اقتدار را از ما بگیرند و البته به تعبیر رهبر معظم انقلاب چنین غلطی را نمی‌توانند بکنند.

سیاست

سکوت مقابل فتنه همکاری با براندازان است

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام درباره حوادث اخیر در کشور گفت: بر همگان روشن است که این جریانات به فوت خانم مهسا امینی اختصاص ندارد؛ این یک بهانه برای مقابله با نظام و تلاش برای براندازی توسط دشمنان انقلاب و ایران شد.

حسین مظفر افزود: روشن است که پشت این صحنه دشمنان، استکبار جهانی، آمریکایی‌ها، غربی‌ها، انگلیس، صهیونیست‌ها، کشورهای مرتجع عربی و به‌ویژه سعودی‌ها هستند. همچنین دشمنان قسم‌خورده‌ای که قبلا داخل کشور بودند، سلطنت‌طلب‌ها، منافقین جلادی که دست‌شان به خون ملت آغشته است، کومله‌ها و دمکرات‌ها که حتی به کردها هم رحم نمی‌کردند، پشت این ماجرا هستند. عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام خاطرنشان کرد: آنها به خیال خودشان فوت مهسا امینی را بهانه‌ای برای براندازی کردند، اما تجربه حضور، فداکاری و جانفشانی مردم در این سال‌ها در مقابله با دشمنان نشان داد که تمام این توطئه‌ها ناکام خواهد ماند. مظفر عنوان کرد: ملت فهیم ایران به‌خوبی می‌دانند اگر اشکالاتی نسبت به نظام‌شان دارند و اگر کاستی‌هایی احساس می‌کنند، باید از طریق قانونی دنبال کنند و هرجا که دیدند این اعتراضات بهانه‌ای برای براندازی می‌شود، با ورود به صحنه، گله‌های داخلی را کنار بگذارند. عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با اشاره به اینکه ملت ما با این تحرکات مقابله می‌کند، افزود: خواص جامعه، گروه‌ها و احزاب باید در این مواقع حساس مصالح کشور و انقلاب را مدنظر قرار داده و اختلافات جزئی را کنار بگذارند. اینان اگر به اسلام و انقلاب اعتقاد دارند و خود را مدیون امام(ره) و در خط ایشان می‌دانند و به این افتخار هم می‌کنند، باید در این مواقع حساس به میدان بیایند و نقش خود را برای آرامش جامعه و جهاد تبیین ایفا کرده و به روشنگری بپردازند. مظفر افزود: سکوت هریک از خواص در این ماجرا، یک نوع رضایت‌دادن به همکاری با براندازان است که گناهی نابخشودنی است؛ آبروی خواص به برکت انقلاب، اسلام و شهیدان است و باید در این مواقع حساس به میدان بیایند؛ این میدان آزمایشی برای خواص، گروه‌ها و احزاب است که چقدر می‌توانند در بحران‌ها به منافع و مصالح ملی بها داده و آن را بر منافع گروهی ترجیح بدهند. امیدواریم در این امتحان بزرگ قبول شوند و هرچه سریع‌تر خط خود را با اغتشاشگران، براندازان، معاندان و دشمنان ملت روشن کنند. وی تصریح کرد: عناصر داخلی، احزاب، گروه‌ها و افرادی که نقش پادو را دارند، بدانند که این نظام دچار آسیب نمی‌شود. شاید برخی خسارات وارد شود، اما اگر فکر می‌کنند این نظام با این خسارت‌ها به مخاطره می‌افتد و براندازی می‌شود، آینده سیاه‌تری را پیش رو خواهند داشت و اصلاح‌طلب و اصولگرا توسط براندازان قربانی می‌شوند و هیچ‌کس نمی‌تواند به اهداف و آرمان‌های خود برسد. احزاب، گروه‌ها، اصلاح‌طلب‌ها و کسانی که ساکت هستند نخستین قربانی این آشوبگران خواهند شد./ تسنیم

آگهی مناقصه عمومی شماره : ۸۶-۱۴۰۱/۸۳ نوبت اول - دوم

الف) **شهرداری منطقه ۵** در نظر دارد **۳ مورد عملیات خدمات شهری و محیط زیست و ۱ مورد عملیات فنی و عمرانی** خود را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید، بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت بعمل می آید:

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	اعتبار	مدت اجرا	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی
۱	رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه ۷ شمالی (نوبت دوم)	۱۶۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	نقد	۱۲ ماه	۸،۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱- شرکت کنندگان میبایست دارای گواهینامه پیمانکاری معتبر در رشته رفت و روب و جمع آوری مکانیزه پسماند صادره از (معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و اداره کل برنامه ریزی و توسعه شهری امور خدمات شهری) بوده و دارای ظرفیت مجاز ریالی و تعداد نواحی مجاز باشند، ۲- تاییدیه سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران به نشانی Tehran.ir الزامی می‌باشد.
۲	رفت و روب و جمع آوری پسماند ناحیه ۷ جنوبی (نوبت دوم)	۱۲۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	نقد	۱۲ ماه	۶،۲۵۰،۰۰۰،۰۰۰	
۳	تجهیز چاه و قنات در سطح منطقه (۴۰۱۳۶۷۰۱) نوبت دوم	۱۰،۳۳۹،۰۹۷،۱۳۰	نقد	۴ ماه	۵۱۷،۰۰۰،۰۰۰	۱- دارا بودن گواهینامه معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور در رشته آب پایه ۵ و همچنین ظرفیت کاری آزاد ۲- تاییدیه سامانه تامین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت از حوزه معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران به نشانی Tehran.ir الزامی می‌باشد.
۴	احداث سالن ورزشی و مرکز کارآفرینی سرای محله کن (۴۰۱۱۰۲۷)	۱۶،۵۹۱،۸۸۰،۲۱۵	نقد و غیر نقد	۱۲ ماه	۴۹۸،۰۰۰،۰۰۰	شرکت کنندگان می بایست دارای حداقل رتبه ۵ ابنیه از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور و دارای کارت پیمانکاری معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران باشند.

ب) محل ارائه خدمات : سطح منطقه ۵
ج) سپرده شرکت در مناقصه : از طریق ارائه ضمانت نامه بانکی یا واریز فیش نقدی به شماره حساب ۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰ نزد بانک شهر شعبه آیت‌اله کاشانی به نام شهرداری منطقه ۵ می باشد. (شناسه ملی منطقه: ۱۴۰۰۳۱۸۷۲۶۰ ، شماره شبا: IR۱۵۰۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۰۰۶۰۸۳۰۹۰)
د) مهلت ارائه اسناد: از تاریخ انتشار آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ می باشد.
هـ) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: فلکه دوم صادقیه -خیابان آیت اله کاشانی - ایستگاه حسن آباد - شهرداری منطقه ۵ - طبقه پنجم - اداره قراردادها و تحویل آن به واحد دبیرخانه
و) تمامی شرکت کنندگان در مناقصه موظفند در هنگام تحویل پاکات به دبیرخانه ، نسبت به **ارائه شناسه ملی** برای اشخاص حقوقی اقدام نمایند. اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت، دریافت می باشد.
متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.
بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهادات به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است و هزینه آگهی به عهده برنده یا برندگان مناقصه می باشد. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج شده است که شرکت کنندگان باید مدارک را پس از اخذ با قید قبولی امضاء نموده و در پاکت های لاک و مهر شده تحویل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۵

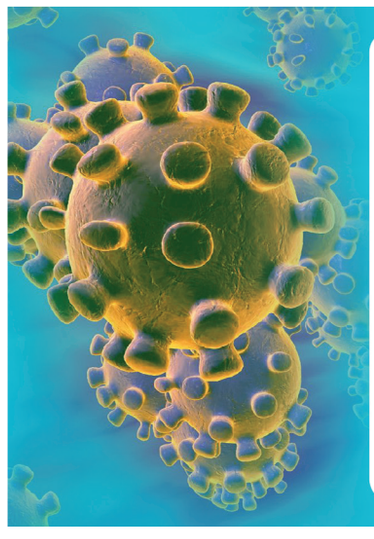
آگهی مناقصه عمومی (۱۲- ۱۴۰۱)

شهرداری منطقه ۲۱ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	عملیات بازپیرایی فضای سبز سطح منطقه ۲۱ (شهرک فرهنگیان و آزادی - وردآورد ولیعصر شمالی انتهای مریم ۲ و ۳) - پروژه توسعه محله ای ۱۴۰۱	۳۳،۳۲۴،۳۵۶،۵۲۴	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور، دارا بودن تائیدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران	۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه
۲	عملیات توزیع نهال و کاشت منازل نهضت درختکاری (پروژه توسعه محله ای بوستان نیلوفر)	۲۱،۱۱۵،۹۰۰،۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر در رشته کشاورزی ، با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، دارای ظرفیت ریالی و سقف مجاز انجام کار از سازمان برنامه و بودجه کشور، دارا بودن تائیدیه کارت الکترونیکی ارائه دهندگان خدمات و تامین کنندگان شهرداری تهران	۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰	۱۲ ماه

الف : محل ارایه خدمات : در سطح منطقه ۲۱
ب : محل تحویل اسناد و قبول پیشنهادات : تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۱ طبقه دوم امور قراردادها و قبول پیشنهادات طبقه اول دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۲۱.
ج : میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ارائه سپرده نقدی شرکت در مناقصه که بایستی به حساب ۱۰۰۴۵۱۳۴۲۹ بانک شهر شعبه تهرانسر، در وجه شهرداری منطقه ۲۱ واریز گردد مورد تأیید می‌باشد. (فیش سه برگی).
د : مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات : حداکثر تا پایان وقت اداری، ۱۰ روز از تاریخ درج و انتشار آگهی.
هـ: وضعیت اعتباری : نقدی و غیر نقدی.
و : بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند ۴ ماده ۱۰ آئین نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یك یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.
هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه بوده و دارندگان امضاء مجاز و تعهدآور شرکت‌ها می‌بایستی تمامی صفحات، مدارك و اسناد مناقصه موجود در پاکت‌های (الف و ب) را مهر و امضاء نموده و بصورت لاك و مهر شده به دبیرخانه منطقه تحویل نمایند. نظر به اینکه منطقه دارای سیستم مدیریت محیط زیست ISO ۱۴۰۰۱ می‌باشد، رعایت موازین زیست محیطی برای کلیه شرکت کنندگان الزامیست.
ز : کلیه پیمانکاران ملزم به رعایت الزامات ایمنی- بهداشت و محیط زیست (HSE) ابلاغ شده به کلیه مناطق شهرداری تهران می‌باشند.
ح : اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد.
خ : متقاضیان می توانند ضمن تحویل اسناد مناقصات بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بارگذاری اسناد (پاکت الف) در سایت http://business.tehran.ir اقدام و درصورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی با شماره تلفن‌های ۸۴۱۶۱۷ و ۸۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۱



دست‌هایتان را چندین بار در روز با آب و صابون بشویید.

- از تماس با افرادی که علائم بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا دارند، دوری کنید.
- از روبوسی و دست دادن با افراد خودداری کنید.
- در فضاهای شلوغ و عمومی حتما از ماسک استفاده و هر چندساعت ماسک خود را تعویض کنید.
- هنگام بیماری در خانه بمانید و در زمان عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
- در محیط کار سطوحی را که لمس می‌کنید، ضدعفونی کنید.
- هنگام عطسه اگر دستمال نداشتید یکی از دست‌های خود را جلوی دهانتان تا کرده و وسط آرنجتان عطسه کنید.
- در فضای عمومی از فردی که عطسه و سرفه می‌کند فاصله بگیرید.
- سالمندان، زنان باردار و افرادی که بیماری‌های ریوی دارند بهتر است در خانه بمانند و از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنند.
- در وسائط حمل و نقل عمومی و مکان‌های شلوغ از لمس کردن سطوح تا جای ممکن خودداری کنید.

۱۰ فرمان پیشگیری از کرونا