اقتصاد سرآمد

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد
قائم مقام مدیر مسئول: ولی یعقوبی
زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: امید اسماعیلی نژاد
چاپ: کارگر
توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی مدیران نشریات ایران
عضو انجمن روزنامه‌های غیر دولتی
عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی روزنامه (E-MAIL):
Eghtesadsaramad@gmail.com
نشانی سایت: Eghtesadsaramad.ir

نشانی دفتر مرکزی:
سهروردی شمالی پلاک ٤٥٦ واحد ٣
تلفن مرکزی روزنامه: ٨٨٧٦٩٢٢٧ - ٠٢١
تلفکس: ٨٨٧٦٩٢٢٧

سازمان شهرستان‌ها:
تلفن تماس: ٠٢١٦٦٩٧٣٧١٤
٦٦٣٧٣٦٧٨-٦٦٤٦١٧٧٠ داخلی ٥
ایمیل: saramadrezaee@yahoo.com
تلگرام: ٠٩٠٢٧٨٣٣٦٢٧

دوشنبه ۸ شهریور ۱۴۰۰ - شماره ۱۱۴۸

رییس اتحادیه واردکنندگان دارو

واردات ۱۰۰ میلیون دز واکسن کرونا تا دی‌ماه

رییس اتحادیه واردکنندگان دارو گفت: بر اساس قراردادهای منعقد شده با شرکت‌های تولیدکننده واکسن کرونا تا نیمه دی‌ماه و هم‌زمان با پایان سال ۲۰۲۱ میلادی ۱۰۰ میلیون دز از این دارو باید به کشور وارد شود.

به گزارش اقتصاد سرآمد،ناصر ریاحی اظهار داشت: شرکت‌های تولید واکسن کرونا در جهان با هدف واکسینه کردن گروه‌های پرخطر کشورها با کمترین سود، این دارو را تا پایان سال ۲۰۲۱ به دولت‌ها پیش‌فروش کرده اند.وی با اشاره به شرایط دریافت واکسن کرونا از طریق بسته کواکس، خاطرنشان‌کرد: این برنامه به‌منظور توزیع عادلانه در دستور کار قرار گرفت و سهمیه ایران برای ۲۵ درصد جمعیت کشور افزون بر ۱۶ میلیون و ۸۰۰هزار دز برآورد شـد.ریاحی اضافه‌کرد: قراردادهایی برای دریافت این دارو امضا شد که شـامل ۳۰ تا ۵۰ میلیون دز از روسیه می‌شد، اما بدقولی هایی در این زمینه انجام گرفت.وی افزود: همچنین مقرر شـد تا ۵۰ میلیون دز واکسن سینوفارم از چین دریافت شود که تاکنون نیمی از آن وارد شده و روند واردات واکسن از کره جنوبی و چین نیز ادامه دارد.

رییس اتحادیه واردکنندگان دارو بیان‌داشـت: بخشـی از خریدها مربوط به واکسن بهارات هند بود که به دلیل برخی مشکلات مغفول ماند و همچنین واردات آسترازنکا از کشورهای مختلف تولیدکننده این نوع واکسن ادامه دارد.وی با تاکید بر اینکه مجموع این قراردادها واردات ۱۰۰ میلیون دز واکسن کرونا تا دی‌ماه امسال در دستور کار قرار داد، تصریح‌کرد: به دلیل کندی در واکسیناسـیون عمومی از برنامه های وارداتی عقب ماندیم که البته شاهد این روند در کشورهای دیگر نیز بودیم.

ریاحی با اشاره به کوتاه بودن تاریخ مصرف واکسن‌های تولیدی به دلیل تولید اضطراری آن، اظهار داشت: تولیدکنندگان می توانند به طور مستقیم یا به صورت واسطه واکسن هایی که دولت ها نتوانسـته اند اقدام به دریافت آن کنند را به فروش برسانند که این فرصتی برای بخش خصوصی بود تا اقدام به خرید این داروها کند.

وی افزود: جدای از واردات دولتی، بخش خصوصی اقـدام به خرید با ارز آزاد برای واکسیناسیون پرسنل واحدهای تولیدی و شـرکت‌ها کرده است تا فشار این بخش از دولت برداشته شـود.رییس اتحادیه واردکنندگان دارو با اشاره به سهمیه ایران از سبد کواکس، تصریح‌کرد: به دلیل مشکلات بانکی ایران، پرداخت هزینه خرید واکسن به شرکت‌های فایزر، جانسون و مدرنا از طریق سازمان بهداشت جهانی انجام می شود، به این صورت که ایران مبلغ واکسن را به این سازمان پرداخت می کند و سپس به حساب شرکت های مورد نظر واریز می شود تا بتوانیم سهم خود را دریافت کنیم.

شرکت انتقال گاز ایران
منطقه سه عملیات انتقال گاز
((حریم خطوط لوله انتقال گاز ، حافظ سلامتی و ایمنی شماست))

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه

شماره مناقصه : ۸۷۶۸۰۴۰۴

شرکت انتقال گاز ایران (منطقه سه عملیات انتقال گاز) در نظر دارد مناقصه به شرح ذیل را به روش مناقصه عمومی یک مرحله ای و ارزیابی کیفی (همزمان) به شماره فراخوان ۲۰۰۰۰۹۲۲۹۹۰۰۰۰۳۱ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید . لذا از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی از طریق سامانه ستاد اقدام نمایند .

۱-موضوع مناقصه: ارزیابی پوشش خط لوله ۴۸ اینچ صادرات از کیلومتر ۱۰ الی ۱۴۴ به روشهای C-SCAN/CIPS/DCVG

۲-زمان دریافت اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی: از روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۰۲ تا روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۱

۳-زمان بارگذاری اسناد مناقصه و استعلام ارزیابی کیفی: تا روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۲۸

۴-میزان ونوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : مبلغ ۵۳۳/۱۵۱/۶۰۰ ریال بصورت ضمانتنامه بانکی یا واریز وجه نقد

۵-زمان تخمینی بازگشایی پاکات مالی در تاریخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۲ در تهران ـ جاده قدیم قم ـ باقرشهر ـ بلوار فلسطین - بعد از نیروگاه گازی ری ـ ستاد منطقه سه عملیات انتقال گاز می باشد که تاریخ دقیق آن متعاقباً به اطلاع می رسد .تلفن تماس : ۵۱۰۶۲۸۴۷ - ۰۲۱ / نمابر : ۵۵۲۲۱۱۳۴ - ۰۲۱

کد فراخوان در پایگاه اطلاع رسانی مناقصات : ۵۳،۰۹۳،۹۱۴ یا به سایت های ذیل مراجعه فرمائید :

http://www.setadiran.ir
http://iets.mporg.ir
nigtc.ir.http://www.District۳

میم الف : ۱ شناسه آگهی : ۱۱۷۹۵۰۵

روابط عمومی منطقه سه عملیات انتقال گاز

شرکت توزیع برق استان همدان

نوبت دوم

آگهی فراخوان مناقصه های عمومی یک مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی به صورت فشرده

شماره (۱۴۰۰/۶۵)-(۱۴۰۰/۶۶)-(۱۴۰۰/۶۷)-(۱۴۰۰/۶۸)

شرکت توزیع نیروی برق استان همدان درنظردارد قرائت کنتور و وصول مطالبات مشترکین را در محدوده خدمات شرکت توزیع را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای، به اشخاص حقوقی واجد شرایط و دارای مجوزهای لازم از وزرات تعاون ،کار و رفاه اجتماعی و همچنین دارای گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی و کلیه واجدین شرایط ، از طریق فروش اسناد مناقصه واگذار نماید . لذا از کلیه واجدین شرایط دعوت به عمل می آید بر اساس اسناد و شرایط مناقصه طی مدت ۵ روزازتاریخ انتشارآگهی با مراجعه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد)به نشانی اینترنتی www.setadiran.ir ، نسبت به واریزمبلغ ۴۰۰۰۰۰ ریال به حساب سپهرشماره ۰۲۰۵۶۸۲۷۹۳۰۰۷ نزد بانک صادرات شعبه مهدیه همدان بنام شرکت توزیع نیروی برق استان همدان و خریداسنادمناقصه اقدام نمایند.

ردیف	شرح	شماره مناقصه	آخرین مهلت تحویل پاکات	تاریخ جلسه بازگشائی پاکات الف و ب و ج	نام شهرستان	تعدادتقریبی مشترکین	مبلغ ضمانت‌نامه بانکی (ریال)	توضیحات
۱	قرائت کنتور و وصول مطالبات مشترکین	۱۴۰۰/۶۵	۱۴۰۰/۰۶/۲۵ تا ساعت ۱۲	۱۴۰۰/۰۶/۲۹ ساعت ۱۰	رزن	۲۷۹۳۸	۶۲۵،۰۳۸،۰۰۰	سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است
۲		۱۴۰۰/۶۶			درگزین	۱۶۹۲۲	۳۷۶،۲۱۴،۰۰۰	
۳		۱۴۰۰/۶۷			ملایرنواحی	۳۵۰۲۱	۷۳۸،۹۵۷،۰۰۰	
۴		۱۴۰۰/۶۸			تویسرکان	۴۹۲۷۴	۸۶۵،۶۴۹،۰۰۰	

توضیحات:

۱- به پیشنهادات فاقد امضاء مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضاء مدت فراخوان وخارج ازسامانه ستادواصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۲- به پیشنهادات فاقد ضمانت نامه بانکی معتبر، ضمانت نامه مخدوش کمتر از مبلغ مقرر،چک شخصی و شرکتی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳- اسناد در سایت ذیل قابل دسترس می باشد ، لذا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۳۸۲۷۴۶۳۲- ۰۸۱ تماس حاصل فرمایید.

نشانی سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) www.setadiran.ir

درصورت عدم ثبت نام وعضویت مناقصه گران درسامانه ستاد ، ضروری است مراحل ثبت نام وعضویت در سامانه مذکورانجام ونسبت به دریافت گواهی امضاالکترونیک ازدفاترمنتخب اسنادرسمی اقدام گردد. بدیهی است درصورت عدم اخذگواهی امضا الکترونیک ، امکان ورودبه سامانه ستاد و شرکت درمناقصه فوق وجودنخواهدداشت.

تاریخ انتشار نوبت اول : روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۰۶/۰۸

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان همدان

الزامات تهویه مناسب در فضاهای سربسته برای دوران کرونایی

راه‌های مناسب تهویه فضاهای سرپوشیده چیست؟

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران به منظور اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم این اسـتان از اهمیت، الزامات و روش‌های تهویه هوا در فضاهای سربسـته برای پیشـگیری از ابتلا به کرونا، گفت‌وگویی با دکتر «قاسم اویس» معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشـکی مازندران انجام داد که در این گفت‌وگو به پرسش‌های متعددی پاسخ داده شده است:

تهویـه هوای خانه محل کار یـا اماکن عمومی اگر تا پیش از شـیوع کرونا چندان جدی گرفته نمی‌شـد، اما در دوران شیوع کرونا به یکی از ضَرورت‌های اصلی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری تبدیل شـد. سرعت بالای آلوده شدن به ویروس کرونا سبب شد که توجه بر تهویه مناسـب و جابه‌جایی هوای فضاهای سربسته در تمام دنیا مورد توجه قرار بگیرد. اهمیت این موضوع در موج پنجم کرونا که سرعت سرایت دلتاکرونا چندین برابر سویه‌های پیشین این ویروس شد بیشتر از قبل احساس شد. آمارهای کرونایی و همچنین مشـاهدات میدانی از درگیری‌های خانوادگی با کرونا و آلودگی تعداد زیادی از افراد یک خانواده به این ویروس به واسـطه یک دور همنشـینی حتی کوتاه‌مدت نشان می‌دهد که اهمیت تهویه هوا در فضاهای سربسته برای پیشگیری از ابتلا به کرونا تا چه اندازه مهم است.

جابه‌جایی ویروس کرونا با جریان هوا در محیط‌های سربسته به چه شکل و در چه صورتی انجام می‌شود؟

سه عامل رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شست‌وشوی دائم دست‌ها مهم‌ترین عوامل در قطع زنجیره کرونا به شـمار می‌روند. امـا با توجه به این که جریان هـوا هم می‌تواند قطرات را جابه‌جا کند گاهی رعایت فاصله پیشـگیری کامل از انتقال بیماری را تأمین نمی‌کند و توصیه می‌شود علاوه بر استفاده از ماسک، تهویه هوا نیز جدی گرفته شود. قطرات تنفسی دارای قطر بالاتر از ۵ میکرون هستند که با طی فاصله ۲ متر ته‌نشین می‌شوند. اما جریان هوا می‌تواند قطرات را جابه‌جا کند. در چنین شرایطی برای اطمینان بیشتر، تهویه هوا به ویژه در فضاهای شلوغ نقش مهمی در افزایش کیفیت هوای داخل و کاهش احتمال انتشار کروناویروس دارد. بر همین اساس نیز تهویه هوای محل سکونت یکی از ملزومات جلوگیری از انتقال ویروس است.

یعنی ویروس مانند آلاینده‌ها در هوا می‌تواند جابه‌جا شود؟

بله. فرضیه‌های اولیه سـازمان جهانی بهداشـت جهانی بر اسـاس تجربیات سارس در سال ۲۰۰۲ این بود که این ویروس از طریق هوا و قطرات تنفسی، پتانسیل ایجاد بیماری را دارد. طبق اعلام وزارت بهداشـت هم بر اساس آخرین اطلاعات و با توجه به شواهد موجود و نتایج مطالعات مشـاهده‌ای، مدل‌سازی و شبیه‌سازی‌های انجام‌شده در خصوص نحوه انتشار ویروس کرونا این موضوع تایید شده است.

گزارش‌ها نشان می‌دهد که این ویروس علاوه بر تماس با سطوح آلوده و قطرات تنفسی

راه‌های مناسب تهویه فضاهای سرپوشیده چیست؟

می‌تواند از طریق آلاینده‌های هوا از قبیل آئروسـل‌ها (ذرات معلق در هوا) که به شکل هوابرد هسـتند هم انتقال یابد. به همین دلیل به منظور قطع زنجیره انتقال و مدیریت بیماری از طریق انتقال با قطرات تنفسی ارائه رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک توصیه می‌شود و تهویه فضاهای بسته نیز مورد تأکید قرار دارد.

برای تهویه در منازل و واحدهای مسکونی چه روش‌های توصیه می‌شود؟

خانـه امن‌ترین مکان برای هر فرد اسـت. باید تا حد امکان در خانه بمانیم تا شـیوع کووید۱۹ را کاهش دهیم. تا زمانی که یکی از اعضای خانه آلوده نشود، خانه‌ها به‌طور کلی امن‌ترین محیط زندگی ما هستند. از طرفی تماس با دنیای خارج اجتناب‌ناپذیر است و احتمال وجود منبع عفونت در خانه یا ورود آن به خانه وجود دارد. ولی باید اقدامات احتیاطـی منطقی در خانه‌ها انجام شـود تا در صورت ورود ویروس و شـیوع بیماری، محیط خانه تا حد امکان ایمن باشـد. در منازل باید ترجیحاً تهویه طبیعی با اسـتفاده از پنجره‌ها و درها فراهم شـود. باید هوای منزل و فضاهای بسـته ۲.۵ تا ۶ بار در سـاعت تعویض شود. باز گذاشتن پنجره‌های مقابل هم در ساختمان‌ها ضروری است. در صورت باز بودن پنجره‌های رو در روی هم طی ۵ دقیقه، ۹۰ درصد آلودگی کاهش می‌یابد. سیستم‌های تهویه مکانیکی منزل برای تأمین حداقل میزان جریان هوای مورد نظر، باید همواره روشـن باشند. درصورتی‌که شرایط آب و هوایی اجازه دهد می‌توان از سیستم‌های سـرمایش تابسـتانی یا کولر برای تهویه هوا در منازل استفاده کرد. همچنین فن‌های مکشی در سرویس‌های بهداشتی و توالت باید در هر وضعیت ممکن اسـتفاده شوند و حتی‌المقدور باید به‌طور مداوم فعال و درب سرویس‌های بهداشتی بسته باشند. سیسـتم‌های تهویه مطبوع باید تا حد امکان به‌طور مداوم فعال باشند. اما اگر سیستم‌های تهویه مکانیکی (فن‌های مکشی) در منزل وجود نداشته باشد، باز کردن چند پنجره و دریچه هم اثرگذار است.

در شکل استفاده از این سیسـتم‌های تهویه مطبوع نیز برای شرایط کنونی هم الزاماتی وجود دارد؟

برای حفظ شـرایط آسـایش حرارتی معمول و قابل قبول، سیستم‌های تهویه مطبوع باید مطابق با دستورالعمل‌های آن نگهداری شوند که به طور معمول در محدوده ۲۰ تا ۲۵ درجه سـانتی‌گراد و رطوبت نسـبی ۴۰ تا ۶۰ درصد است. در صورت وجود دستگاه‌های تصفیه‌کننده هوای مجزا و مجهز به فیلتر ذرات باید به‌طور مداوم فعال باشند. در صورت ناکافی بودن تعداد، باید در محلی که بیشتر افراد خانوار وقت خود را می‌گذرانند، قرار گیرند. در صورت خرید دستگاه‌های تهویه جدید، سیستم‌های با فیلترهای با بازده بالا مانند MERV ۱۴ یا بالاتر انتخاب شـوند. اغلب دستگاه‌های کنترل هوا دارای قابلیت تعبیه و تعویض فیلتر هستند. البته هنگام تعویض فیلترها که ممکن اسـت حاوی ذرات مملو از ویروس باشـند، اسـتفاده از تجهیزات حفاظت فردی توصیه می‌شـود. برای افزایش اثرگذاری هر یک از این موارد هم می‌توان از افزایش حرکت هوا در داخل اتاق مانند پنکه سـقفی استفاده شود. بعضی از منازل دارای سیسـتم‌های تهویه مطبوع با هوای اجباری هستند که هوا را در خانه از طریق کانال دوباره وارد چرخه گردش می‌کنند. سیستم‌های تهویه مطبوع باید تا حد ممکن به طور مداوم مانند اسـتفاده از ترموستات‌های هوشـمند فعال باشند. همچنین از اشـعه ماوراء بنفش میکروب‌کش بر اساس دسـتورالعمل‌های سازنده و با تأکید بر رعایت اصول ایمنی و حفاظتی استفاده از آن‌ها، می‌توان استفاده کرد.

در برخی مجتمع‌های مسکونی آپارتمانی چند واحدی که کانال تهویه مشترک اسـت چه الزاماتی برای تصفیه هوا و تهویه مناسب شرایط کرونایی باید لحاظ شود؟

برای سـاختمان‌هایی که چندین واحد مسکونی دارند و فردی هم در ساختمان مبتلا باشـد باید مراقبت بیشتری به منظور کاهش خطر سـرایت آلودگی از یک واحد به واحد دیگر انجام شـود. توصیه می‌شـود که واحد مسـکونی را نسبت به هر فضای مشـترک مجاور، مانند یک راهرو تحت‌فشـار مثبت نگه دارید. پنجره‌های باز را به حداقل برسـانید، مگر این‌که برای رعایت حداقل شـرایط تهویه یا حفظ سطح قابل قبـول درجه حرارت و رطوبت داخلی ضَروری باشـد. هر روزنه‌ای که ممکن اسـت باعث جریان هوا به محل سـکونت فرد بیمار شـود باید با درزگیر، پلاستیک یا مواد مشـابه مهروموم شود. در سـرویس بهداشـتی این واحدها نیز باید نکاتی را لحاظ کرد. همیشـه مقداری آب در سیفون‌های لوله‌کشـی وجود داشته باشد. سیفون‌ها در همه زهکشـی‌های لوله‌کشی نباید خشک شوند. سـاده‌ترین اقدام این است که از هر سـینک ظرفشـویی، دوش، وان و آب‌گیری حداقل یک‌بار در روز اسـتفاده شود. ۳۰ ثانیه جریان آب هم کافی است.

اگر یکی از اعضای یک خانواده به کووید۱۹ مبتلا شـود چه کاری برای ایجاد فضای ایزوله در خانه باید انجام داد؟

هنگامی‌که یکی از اعضای خانواده به‌عنوان فرد آلوده به ویروس شـناخته می‌شـود، اقدامات احتیاطی بیشتری برای کاهش خطر سایر اعضای خانواده لازم است. یک نکته اصلی استفاده از یک اتاق جداگانه به‌عنوان فضای ایزوله است. اقدامات اضافی نیز بایـد هنگام ایجاد چنین فضای ایزوله‌ای در نظر گرفته شـود. در فصل گرم ترجیحاً فضای ایزوله در یک طبقه بالای منزل و در فصل سرد در یک طبقه پایین منزل باشد. در صورت امکان، فضای ایزوله باید امکانات سـرویس بهداشتی مخصوص را داشته باشـد. فضای ایزوله نباید جایی باشـد که صرفاً برگشت یک سیستم هوای اجباری را داشـته باشد. برای فضای ایزوله یک سیسـتم تهویه مطبوع جداگانه هم توصیه می‌شـود. برای سیستم سرمایش یا گرمایش این فضای ایزوله نیز در صورت امکان از بخاری‌های قابل حمل یا کولرهای گازی استفاده شود. اگر سیستم‌های هوای اجباری مثل فن‌های دمِشی و پنکه وجود داشته باشند که هوا را بین ساکنان منزل و فضای ایزوله جابه‌جا می‌کنند، باید همه این سیسـتم‌ها مهروموم و غیر فعال شـوند، مگر اینکه تأمین تهویه یا حفظ شرایط آسایش حرارتی به روش دیگری امکان‌پذیر نباشد. همچنیـن درزهای چارچوب درها یا پنجره باید با موانع رد و بدل شـدن جریان هوا مانند ورق‌های پلاسـتیکی، نوارها یا مواد مشابه بین فضای ایزوله و فضای مشترک بسـته شوند. در واقع هر روزنه و دریچه‌ای که فضای ایزوله را به بقیه خانه متصل می‌کند باید مهروموم شـود. در فضای ایزوله باید تهویه مکشـی جداگانه‌ای فراهم شود. اگر هم این فضا شامل یک سـرویس بهداشتیِ خصوصی با فن خروجی باشد، این فن باید به‌طور مداوم با سرعت‌بالا کار کند. ضمناً در شرایط نگهداری فرد آلوده به ویـروس کرونا در اتاق ایزوله، اسـتفاده از پنجره در هر نقطـه از خانه باید به حداقل برسد. فن‌های خارج کننده هوا در قسمت اصلی خانه فقط در صورت نیاز باید کار کنند، مگر اینکه برای تأمین حداقل نرخ تهویه موردنیاز لازم باشند.

یک نکته مهم برای مردم بحث تهویه در خودروها اعم از شخصی یا عمومی است. در این زمینه چه باید کرد؟

اتفاقا امکان ابتلا به کووید۱۹ در ناوگان حمل و نقل عمومی بالاست. در درجه نخست درخواسـت از همه گروه‌های سـنی این اسـت که تا حد امکان در خانه بمانند و در صورت ضرورت به خروج از منزل تا جای ممکن از وسـایل حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنند. اما اگر ضَرورت به اسـتفاده از اتوبوس و مترو و تاکسـی بود، فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کرده و حتماً از دو ماسک استفاده کنند.

اگر افراد مجبور به استفاده از وسـایل حمل‌ونقل عمومی هستند، از سوارشدن به اتوبوس‌ها یا واگن‌های مترو شلوغ و با سیستم تهویه نامناسب به‌طورجدی بپرهیزند. همچنین ضَروری اسـت که از هرگونه تماس دست با صورت، دهان، بینی و چشم در طول مسیر به طور جدی پرهیز شـود. در زمان استفاده از کولر خودرو می‌توان یک یا دو شیشـه خودرو کمی پایین کشیده شـود یا برای فاصله زمانی مشخصی شیشه خودرو را پایین بیاورند تا هوای داخل تهویه شـود. البته در صورت استفاده از کولر بهتر است دریچه‌های کولر طوری تنظیم شوند که باد مستقیم به سمت صورت افراد پرتاب نشود. رعایت این دستورالعمل‌های تهویه در فضاهای سربسته می‌تواند نقش زیادی در پیشگیری از ابتلا به کرونا و قطع زنجیره انتقال ویروس داشته باشد.