



Umbrella Multicultural Health Co-op

## یادداشت معلومات در رابطه به COVID19 معلومات توصیه های اساسی

### اقدامات و قایوی برای همگان:

شما میتوانید با رعایت نکات ساده ذیل شانس ابتلا به بیماری کرونا را کاهش دهید:

فاصله جسمی و اجتماعی

- حفظ الصحه خوب

-اگر مریض نیستید ماسک نپوشید

-از سفر های غیر ضروری اجتناب کنید

### فاصله جسمی و اجتماعی:

با تلاش آگاهانه و همکاری با همدیگر، از طریق فاصله فیزیکی بین یکدیگر، میتوانیم انتشار COVID-19 را کندتر کنیم. ثابت گردیده است که فاصله گرفتن اجتماعی و جسمی یکی از مؤثرترین روشهای کاهش شیوع بیماری در هنگام شیوع بیماری است. با صبر و همکاری، همه ما می توانیم سهم خود را ایفا نماییم. این به این معنی است که کار های روزمره خویش را طوری تغییر دهیم تا امکان تماس با دیگران را به حداقل برسانیم، از جمله:

-اجتناب از گردهمایی ها، و گردهمایی های بیشتر از ۵۰ نفر

-اجتناب از دست دادن، روبوسی، و در آغوش گرفتن، هنگام احوالپرسی

-اجتناب از مکان های عمومی مانند مجالس، ضیافتها، کنسرتها، پارکها، فروشگاهها، اماکن مذهبی

- محدود نمودن بازدید از افرادی که در معرض خطر بیشتر هستند، همچون سالمندان و یا کسانی که بیماری مزمن دارند

-نگهداشتن فاصله به اندازه ۲ متر (یا دو برابر طول بازو) در صورت امکان

### حفظ الصحه:

حفظ الصحه مناسب خطر ابتلا به مریضی عفونی را کاهش داده و از انتشار عفونت جلوگیری میکند:

-دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید، بالخصوص بعد از رفتن به تشناب و قبل از آماده نمودن غذا

(در صورت نبودن آب، از مواد الکولی ضد عفونی کننده دستها استفاده نمایید

-هنگامیکه سرفه میکنید یا عطسه میزنید:

(در هنگام سرفه کردن از دستمال استفاده نموده و یا اینکه صورت خود را با بازو و آرنج بپوشانید و دستان خود را بکار نبرید.

(هرچه سریعتر دستمالی را که استفاده کرده اید در سبد زباله سربسته دور ریخته و دستان خود را بعد از آن بشویید

-از دست زدن به چشم، دهن و بینی با دستان ناآشسته پرهیزید



Umbrella Multicultural Health Co-op

## یادداشت معلومات در رابطه به COVID19 معلومات توصیه های اساسی

سطوح ذیل را که مکرراً لمس می‌گردد با پاک کننده های معمولی خانگی یا سفید کننده رقیق (یک قسمت سفید کننده به 9 قسمت آب) تمیز کنید:

- (-بازیچه ها
- (-تشناب ها
- (-تلفون ها
- (-سامان آلات برقیات
- (-دستگیرهای دروازه
- (-میزهای کنار تخت
- (-ریموت های تلویزیون

### پوشیدن ماسک:

اگر فرد سالمی هستید ، استفاده از ماسک برای جلوگیری از شیوع COVID-19 توصیه نمی شود. پوشیدن ماسک وقتی بیمار نیستید ممکن است احساس امنیت کاذب ایجاد کند. با استفاده و دفع نامناسب ماسک احتمال بروز عفونت وجود دارد. بر علاوه ماسکها نیاز به تغییر مکرر دارند. با این حال ، داکتر شما ممکن است در صورت دیدن علائم COVID19 . یا زمانی که منتظر تشخیص هستید، توصیه نماید تا ماسک بپوشید. در این صورت، ماسک بخش مناسبی از اقدامات وقایوی و کنترل کننده عفونت هستند. این ماسک به عنوان مانع عمل می کند و به شما کمک می کند تا هنگام سرفه یا عطسه ، ترشحات کوچک و بزرگ شما را گسترش ندهد.

### خطر ابتلا به ویروس کرونا:

برای برخی از کاندایی ها خطر بروز پیامدهای شدیدتر وجود دارد:

- افراد ۶۵ ساله و بالاتر از آن
- افرادی که سیستم ایمنی بدن شان در معرض خطر است
- افرادی که مشکلات صحتی دارند

در حال حاضر به کاندایی ها توصیه می شود از سفرهای غیر ضروری خودداری کنند. به منظور کاهش تأثیرات COVID-19، همه باید سهم خود را ایفا نمایند. این بیشتر از اقدامات دولت و مقامات صحتی کمک میکند تا جامعه ما صحتمند و در امن باشد. هر یک از ما می توانیم با درک نحوه انتشار COVID-19 و چگونگی محافظت از خود و اطرافیان خود ، به کشور خود کمک کنیم.