



معلومات در رابطه به COVID19 ۱۳ جولای ۲۰۲۰

خطر ابتلا با در نظر داشت فعالیت های عمومی

با ادامه روند بازگشایی ، خطر ابتلا به ویروس COVID-19 هنوز در جوامع ما وجود دارد. قبل از انجام هر فعالیتی، بهتر است آگاه باشیم چی زمانی در معرض خطر ابتلا قرار داریم

- میزان خطر ابتلا به چند موضوع ارتباط دارد:
- بودن در داخل خانه
- مدت تعامل
- تراکم مردم و عدم مراعات فاصله اجتماعی (ازدحام)
- شدت تنفس (مثلا عطسه زدن، سرفه کردن، آواز خواندن و یا فریاد کشیدن)

ذیلا میزان خطر ابتلا در بعضی فعالیتهای عامه را مشاهده کرده میتوانید:

خطر پایین

- در خانه بودن، در تنهایی و یا با دیگر اعضای فامیل
- قدم زدن در هوای آزاد، با حیوانات خانگی و یا بدون آنها
- گرفتن غذا آماده شده، قهوه و یا سایر مواد خوراکی از دکان ها و یا به صورت تحویل دهی
- دویدن و یا بایسکل سواری با دیگر افراد
- رفتن به میله و یا صرف غذا در هوای آزاد، با در نظر داشت حفظ فاصله اجتماعی. در صورت عدم امکان صرف با اعضا فامیل
- کمپینگ با اعضای خانه ، با حفظ فاصله اجتماعی از سایر اردوگاه ها.

خطر پایین/متوسط

بازی ورزش های که فاصله در آنها قابل حفظ است مانند تنیس یا گلف
خریداری مواد خوراکی
خرید از خرده فروشی
بعضی دیگر از خطرات از قبیل: بودن در فضای بسته، به تماس بودن با دیگر فروشندگان ها، ازدحام مردم و سطوحی که دایما قابل تماس اند

خطر متوسط

(رفتن به بیمارستان و یا بخش عاجل) ایمرجنسی
رفتن به کلینیک های صحتی و یا داکتر دندان
تاکسی و یا سایر وسایط نقلیه مشترک
فرستادن اطفال تان به مکتب، کمپ های روزانه و یا کودکستان
رفتن به موزیم، گالری و یا اکوریم
غذا خوردن در رستورانهای فضای باز

خطر متوسط/بلند

ورزش در جیم
رفتن به سلمانی و سالون های آرایش
کار در دفاتر
غذا خوردن در رستورانها و قهوه خانه ها
رفتن به پارک ها و مکان های تفریحی که تعداد زیاد مردم خواهان رفتن به آنجا اند
خطرات بودن در فضای بسته، به تماس بودن با سایرین، پازدحام مردم، سطوح که دایما قابل تماس اند و مشکلات در پوشیدن ماسک شامل این فعالیتها میگردد
بر علاوه بعضی دیگر از خطرات از این قبیل اند: درجه بلند تنفس هنگام ورزش، محلات مزدحم، فریاد زدن

خطر بالا

گردهمایی ها با بیشتر از ۶ نفر به غیر از اعضای خانه
رفتن به بار و کلیپ های شبانه
ورزش های دسته جمعی همچون باسکتبال، فوتبال و غیره
مسافرت از طریق هوا
ترانسپورت شهری از قبیل بس یا قطار هوایی
مکانهای مذهبی با بیشتر از ۵۰ نفر اشتراک کننده
این فعالیت ها به دلیل موجودیت تعداد بیشتر مردم، تماس با دیگران ، نپوشیدن ماسک، سطوح که دایما قابل تماس اند و یا فریاد زدن/آواز خواندن بیشترین خطرات را شامل میباشند

با پوشیدن ماسک، اجتناب از ازدحام و شستن مکرر دستان، میتوانید خطر ابتلا را کاهش داده ، خود، فامیل و اجتماع تان را حفظ کنید.

Sources: Ezekiel J Emanuel, MD, PhD Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania / James P. Phillips, MD, EMT-T George Washington University / Saskia Popescu, PhD, MPH University of Arizona/George Mason University, www.covid19reopen.com