



Umbrella Multicultural Health Co-op

معلومات در رابطه به COVID19 معلومات توصیه های اساسی - ۲۵ اگست ۲۰۲۰

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

- پوشیدن ماسک

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 های بیشتر از ۶ نفر به غیر از اعضای خانه
- اجتناب از محلات مزدحم از قبیل کنسرت ها، کنفرانسها و جشن ها.
- 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 سر بسته دور ریخته و دستان خود را بعد از آن بشویید

- از دست زدن به چشم، دهن و بینی با دستان ناآشسته بپرهیزید
- 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 علائم COVID-19 را دارید و با افراد دیگر به تماس هستید، توصیه میگردد تا ماسک بپوشید. پوشیدن ماسک بخش مناسبی از اقدامات پیشگیرانه و کنترل مریضی بوده و مانند مانع از انتشار افرازات و قطرات ریز در هنگام سرفه یا عطسه جلوگیری مینماید.

برعلاوه توصیه میگردد در زمانیکه در مکانهای عمومی هستید، نیز ماسک بپوشید. ترانسپورت شهری BC و بعضی دیگر از خدمات و مغازه ها پوشیدن ماسک را شرط حتمی دانسته اند.