



Umbrella Multicultural Health Co-op

معلومات در رابطه به COVID19 ۲۶ اگست ۲۰۲۰

چگونه در منزل به قرنطین بمانیم

قرنطین به معنی اجتناب از تماس با دیگران و جلوگیری از انتشار بیماری میباشد. قرنطین یکی از راهکارهای مهمی جهت جلوگیری از شیوع COVID19 در بریتش کلمبیا است.

در صورت مسافرت به مناطقی که وقایع بیماری COVID19 در آنجا دیده شده است، و یا تماس با اشخاص که مبتلا به بیماری COVID19 و یا سرماخوردگی بوده باشند، از افراد تقاضا میگردد تا در قرنطین بمانند.

برای من توصیه شده است تا در قرنطین بمانم. چگونه از انتشار ویروس جلوگیری نمایم؟ چی کنم اگر اطاق مشترک با دیگران داشته باشم؟

در خانه بمانید و از تماس با دیگران خودداری کنید.

- در صورت داشتن علائم برای مدت ۱۰ روز در خانه بمانید، تا زمانیکه احساس بهبودی کامل نموده و بدون خوردن دارو ضد تب، دیگر تب نداشته باشید.
- در زمان مریضی از رفتن به مکتب، اماکن عمومی، اماکن مذهبی، رستورانها، دکانها و مغازه ها خودداری کنید.
- هیچ کسی در خانه به دیدن تان نیاید.
- اپایتمنت های غیر عاجل تانرا کنسل کنید.
- از بس، تکسی و سایر خدمات مشترک استفاده نکنید.

حفظ الصحه را مراعات کنید

- هنگام سرفه و عطسه از دستمال استفاده کرده و یا صورت خود را با استین خود بپوشانید.
- **دستان خود را برای مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید** بالخصوص اگر، سرفه میکنید یا عطسه میزنید، بعد از لمس کردن روی خود، بعد از تشناب رفتن.
- سطوح مورد تماس را خوب **ضد عفونی** نمایید. مانند، دستگیرهای دروازه، سوچ برق، میزها، تشنابها، تیلفون، ریموت کنترول و سایر اشیا. (حداقل دومرتبه در روز)
- **از دیگران جدا بوده** و جریان هوا را نگهدارید. جهت این کار میتوان پکه را در مقابل یک پنجره باز روشن بگذارید.
- دستمال های استفاده شده را در ذباله دانی **سریسته** دور بریزید.

از کسانی که با شما زندگی میکنند، محافظت کنید

- در صورت امکان در اطاق جداگانه خوابیده و از تشناب دیگر استفاده کنید.
- در صورت عدم امکان، فاصله حداقل ۲ متر را رعایت کنید مخصوصا با بزرگسالان و کسانی که وضعیت صحی مناسب ندارند.

- **صورت خود را با ماسک دولا** که از پارچه ضخیم ساخته شده باشد، بپوشانید تا از انتشار افرزات شما جلوگیری گردد.
- آب را در کموت در حالتی که **سر آن بسته است** ، جاری سازید.
- از شریک ساختن غذا و سایر اشیا از قبیل ظروف، پیاله، قاشق و پنجه، دستمال ها، تلفون و تبلیت **خودداری** کنید.
- **کار های روزمره را برای دیگران انجام ندهید**، آشپزی، ظرف و لباس شویی شما باید جداگانه صورت گیرد.

اگر یکی از افراد خانه شما مریض است:

- صرف یک نفر از افراد صحتمند را برای همکاری وی بگمارید.
- در صورت بودن در اطاق مشترک، **ماسک بپوشید** و فاصله ۲ متر را با فرد مریض مراعات کنید.
- در صورت اطاق های جداگانه، غذا و ظروف نانخوری را برای فرد مریض در یک پطنوس انتقال داده و در کنار در اطاق وی بگذارید و هنگامی که فرد مریض غذا را بر میدارد شما عقب بروید.
- **هنگام برداشتن ظروف از دستکش های یکبار مصرف استفاده نموده و در صورت تماس با فرد مریض دستان خود را شسته و ضد عفونی نمایید.**
- از حیواناتی که با فرد مریض تماس داشته اند دور باشید.
- مراقب صحت خود بوده و **درجه حرارت بدن تانرا چک کنید.**

برای دسترسی به معلومات و توصیه های ابتدایی در رابطه به کوید ۱۹ به اسناد زیر مراجعه کنید:

- معلومات و توصیه های ابتدایی در مورد کوید ۱۹
- قرنطین - چگونه باید به خدمات صحی دسترسی پیدا کرد