



معلومات جدید صحت عامه  
۸ نوامبر ۲۰۲۰

**خلاصه:**

نمایندگی های صحت عامه کانادا گزارش داده اند که امکان سرایت کوید ۱۹ از طریق هوا ممکن میباشد. این بدین معنی است که ویروس از طریق قطرات تنفسی فرد مبتلا، هنگام سرفه، عطسه، فریاد زدن، آواز خواندن و یا صحبت کردن به دیگران انتقال میکند.

همچنین تعداد موارد COVID-19 در بریتیش کلمبیا افزایش یافته است. مسوول صحت ایالت ما، دکتر بانی هنری، دستورات جدیدی را در مورد محدود کردن تعاملات اجتماعی در سراسر BC اعلام کرده است که همگان باید از این دستور جدید پیروی کنند

- همه مردم در محلات کار و مشاغل شان در سراسر Lower Mainland باید تعاملات اجتماعی و سفر ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.
- این دستور از ۷ نوامبر ساعت ۱۰ شب تا ۲۳ نوامبر ساعت ۱۱۲ شب قابل اجرا میباشد.

**جزئیات بیشتر:**

احتیاط لازم در رابطه به انتقال ویروس از طریق هوا:

- پوشیدن ماسک در مکان های عامه
- اکنون پوشیدن ماسک با سه لایه توصیه میگردد.
- مراعات حفظ الصحة
- شستن دستان بصورت مرتب
- پوشاندن رو هنگام سرفه یا عطسه
- حفظ فاصله اجتماعی، هنگامی که در مکانهای عمومی هستید فاصله ۲ متر را از همدیگر مراعات کنید.
- وسایل و سطوح قابل تماس را ضد عفونی کنید.
- هنگامی که مریض هستید در خانه بمانید.
- در صورت داشتن علایمی چون، تب، سرفه و یا نفس تنگی آزمایش بدهید.
- در صورت نداشتن علائم توصیه میگردد آزمایش ندهید.

تعاملات اجتماعی و گردهمایی ها:

- صرف با اعضای خانه خویش به تماس بوده از گردهمایی های بپرهیزید.
- دوستان و فامیل های دیگر را دعوت نکنید.
- این مورد شامل فعالیت ها در فضای آزاد میگردد.
- با غیر از اعضای فامیل به رستوران نروید.

- اگر تنها زندگی میکنید، صرف با ۲ یا ۳ نفر میتوانید به تماس باشید.
- صرف در مراسم خوشی و یا تشییع جنازه افراد فامیل حضور یابید.
- پذیرایی از مراسم تشییع و عروسی در هر مکان مجاز نیست ، از جمله در مکان های مستقر در اجتماع.
- رویدادهای کمتر از 50 نفر به حالت تعلیق در می آیند.
- با توجه به قابلیت پیروی از دستورالعملهای دقیق حفظ فاصله اجتماعی ، کلیسا و خدمات مذهبی برای ادامه کار اشکالی ندارند.

#### فعالیت های فیزیکی گروهی:

- فعالیت های بدنی گروهی داخل سالن به حالت تعلیق درآمده است ، از جمله صنوف یوگا ، تناسب اندام، صنف های رقص یا سایر فعالیت های داخل سالن که میزان تنفس را افزایش می دهد.
- ورزشهای داخل سالن که نمی توان فاصله فیزیکی را حفظ کرد به حالت تعلیق درآمده اند.
- این فعالیت ها را می توان با تمرینات فردی جایگزین کرد تا فاصله فیزیکی ایمن فراهم شود.

#### محل کار:

- مواظب باشید تا مطمئن شوید در صورت لزوم در محل کار می توانید فاصله بدنی را حفظ کرده و ماسک بزنید.
- در فضاهای کوچک اداری ، اتاقهای استراحت و آشپزخانه باید بیشتر مراقبت کرد.

#### سفر:

- در طول این دوره، سفر به خارج از Lower Mainland و Fraser Valley باید به موارد ضروری محدود گردد.

این دستور محدودیت زمانی دارد اما اگر وضعیت همچنان بدتر شود ، مقامات صحت عامه ممکن است نیاز به تمدید دستور داشته باشند. برای جلوگیری از وقوع چنین اتفاقی ، بیاوید همه دستورالعمل های این دو هفته را دنبال کنیم ، بنابراین می توانیم این اوقات سخت را با هم پشت سر بگذاریم!