

چطور از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنیم

چطور منتشر می‌شود

این ویروس عمدتاً از طریق ذرات تنفسی که هنگام سرفه، عطسه یا صحبت کردن فرد مبتلا به وجود می‌آیند، از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.

» این ذرات ممکن است وارد دهان یا بینی افرادی شوند که نزدیک به – در فاصله شش فوتی (حدود دو متر) – از فرد مبتلا قرار دارند.

» امکان دارد کووید-19 از طریق افرادی که هیچگونه علائمی ندارند، منتقل شود.

همچنین این ویروس ممکن است با لمس سطوح و یا اشیائی منتقل شود که ویروس روی آنهاست.

بین حیوانات و انسان‌ها به آسانی منتقل نمی‌شود.

همه افراد باید این راهکارهای پیشگیری را رعایت کنند

شستن دست‌ها با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه. اگر نمی‌توانید از صابون و آب گرم استفاده کنید، از ضدعفونی کننده دست (حاوی 60 تا 95% الکل) استفاده کنید.



هنگام سرفه و عطسه با آرنج یا دستمال جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید. اگر از دستمال کاغذی استفاده می‌کنید، آن را دور بیندازید و بلافاصله دست‌های خود را بشویید.



به صورت خود دست نزنید.

فاصله حداقل شش فوت (دو متری) را با افرادی که با آنها زندگی نمی‌کنید، حفظ کنید.

وقتی بیرون می‌روید، یک ماسک پارچه‌ای، یکبار مصرف و یا کاغذی به صورت بزنید. ماسک صورت مانع انتشار ویروس می‌شود، چون افراد زیادی بیرون و در اطراف شما هستند.

سطوحی را که اغلب لمس می‌کنید تمیز و ضدعفونی کنید.

هر روز این کار را انجام دهید. این سطوح شامل:



ادامه در صفحه 2

- **نزدیک خانه خود بمانید.** از سفرهایی که مجبورید شب را در جای دیگری سپری کنید، خودداری نمایید. سفرهای غیرضروری از جمله سفرهای تفریحی روزانه به مکان‌هایی دور از محل زندگی خود، را کم کنید. برای دریافت خدمات ضروری کوتاه‌ترین مسیرها را انتخاب کنید. کارهای خود را در ساعاتی انجام دهید که افراد کمتری در محل مورد نظرتان هستند.
- **اگر بیمار هستید،** در خانه بمانید، با ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید و به راهنمایی‌های ایشان عمل کنید.
- **اگر بخاطر عوارض شدید در خطر هستید** (بیشتر از 65 سال دارید یا شرایط پزشکی خاصی دارید)، بهتر است در خانه بمانید، حتی اگر حس می‌کنید حالتان خوب است.
- **اگر در محلی عمومی هستید و علائم زیر در شما پدیدار شد،** حتماً با ارائه‌کننده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. در غیر اینصورت، به خانه بروید و خود را قرنطینه کنید.



تب



لرز



سرفه



تنگی نفس یا اختلال در تنفس



خستگی



درد عضلانی یا بدن درد



سر درد



از دست دادن حس چشایی یا بویایی که اخیراً رخ داده



گلودرد



گرفتگی یا آبریزش بینی



تهوع یا استفراغ



اسهال