

بعضی از راه‌های کاهش خطر ابتلا به وایرس کرونا (Coronavirus)



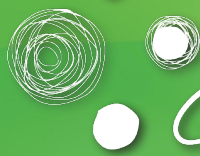
Dari

Ways to reduce your risk of Coronavirus

- دستان خود را بطور منظم با آب جاری (نل) و صابون و حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید. <
- در صورتی که چشم‌ها، بینی و یا دهن خود را لمس کردید، دوباره دستان خود را بشویید. <
- بینی و دهن خود را در زمان سرفه و یا عطسه با دستمال بپوشانید، دستمال استفاده شده خود را در سطل آشغال بیندازید و دستان خود را بشویید. اگر دستمال ندارید، در زمان سرفه یا عطسه از قسمت بالایی آستین خود استفاده کنید. <
- اگر مریض هستید، خود را در خانه قرنطینه کنید. اگر دوا مصرف می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی آن را در خانه داشته باشید. <
- اگر به معاینه طبی ضرورت داشتید، ابتدا با داکتر عمومی خود در تماس شوید. آن‌ها به شما می‌گویند که چی کار کنید. <
- عادات‌های صحی را ادامه دهید: سپورت، نوشیدن آب، خواب کافی، مهربانی با یکدیگر. <
- به یکدیگر دست ندهید (روش‌های دیگری را برای سلام دادن انتخاب کنید) <



برای کسب معلومات بیشتر به پشت صفحه مراجعه کنید



وایرس کرونا چیست؟ این وایرس COVID-19 نیز نامیده می‌شود

What is Coronavirus?

وایرس کرونا می‌تواند باعث مریضی انسان و حیوانات شود. بعضی از وایرس‌های کرونا می‌توانند باعث مریضی‌های مشابه سرماخوردگی شوند و بعضی دیگر می‌توانند باعث مریضی‌های جدی‌تری از جمله علایم حاد تنفسی (SARS) و سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) را شوند.

وایرس کرونا چقدر می‌تواند منتقل می‌شود؟

وایرس کرونا اغلب از طریق تماس نزدیک با شخص آلوده و اکثراً بصورت رو در رو منتقل می‌شود. این وایرس نمی‌تواند تمام اتاق را سپری کند و یا از طریق هوا الی فواصل طولانی منتقل گردد.

What is close contact?

تماس نزدیک چیست؟

ارتباط نزدیک یعنی شما بیش از 15 دقیقه با شخص آلوده رو در رو باشید و یا بیش از دو ساعت در یک فضای بسته به همراه یک شخص مبتلا به وایرس کرونا حضور داشته باشید.



تماس نزدیک می‌تواند با شخصی صورت گیرد که هر یک از معیارات ذیل را داشته باشد:

- در یک خانه با شما زندگی کند
- تماس مستقیم با مایعات شخص مبتلا به وایرس کرونا در زمان سرفه و عطسه او
- شخصی که دو ساعت یا بیشتر در مکان یکسانی با شما حضور داشته است

What are the symptoms? علایم وایرس کرونا چیست؟

بسیاری از اشخاصی که به وایرس کرونا مبتلا می‌شوند، علایم خفیفی را از خود نشان می‌دهند. با این حال، اشخاص سالخورده و کسانی که از قبل دارای شرایطی طبی هستند بیشتر در معرض وقوع علایم شدید قرار دارند.

رایج‌ترین علایم راپور شده از وایرس کرونا عبارتند از:

- تب
- مشکلات تنفسی مثل نفس‌تنگی
- سرفه
- گلو درد
- خستگی و یا کوفتگی.



در صورت داشتن هر یک از این علائم، ممکن است به وایرس کرونا و یا یک مریضی با شدت کمتر مبتلا شده باشید.

با داکتر محلی خود در تماس شوید تا او تصمیم بگیرد که آیا انجام معاینه وایرس کرونا ضرور است یا خیر. این معاینه در گلو و بینی انجام خواهد شد. در صورت ضرورت به معاینه، ممکن است معاینه را در کلینیک داکتر عمومی انجام دهند یا ممکن است شما پیشنهاد دهند که برای انجام معاینه به شفاخانه مراجعه کنید. اگر کسی در فامیل شما به شدت مریض شود، باید به شفاخانه معاینه شود.

اگر متوجه این معلومات نشده‌اید، شخصی را پیدا کنید که بتواند انگلیسی صحبت کند و از او کمک بگیرید.