

هنگامی که به کرونا ویروس آلوده شده اید باید:



- تا 48 ساعت بعد از از بین رفتن علائم مریضی، خود را در خانه منزوی نمائید
- به بهداشت و تمیز کردن توجه بیشتری کنید
- به افرادی که شما احتمالاً سرایت داده اید، اطلاع دهید تا آزمایش شوند

خود یا دیگران را به دلیل آلوده شدن به کروناویروس جدید سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که این بیماری توسط ویروس ها ایجاد می شود ، نه افراد ، و این که کروناویروس جدید بسیار مسری است.

اینکه مجبور شوید خود را در خانه منزوی کنید بدین معنی است:

که شما باید در خانه بمانید تا خطر نزدیکی فیزیکی با دیگران را نداشته باشید. سر کار نروید و حتی برای خرید هم بیرون نروید. از دیگران برای خرید و امورات مشابه دیگر کمک بگیرید. همه قرار ملاقات هایتان را لغو کرده و با دیگران از طریق تلفن یا تماس های ویدیویی صحبت کنید.



که شما باید از تماس فیزیکی نزدیک با افرادی که با آنها زندگی می کنید جلوگیری کنید. 2 متر فاصله داشته باشید و از بوسه و بغل کردن بپرهیزید. از خوابیدن در کنار هم و گذراندن وقت بیشتر در همان اتاق خودداری کنید. شما باید سطوح توالت را تمیز نمائید ، به عنوان مثال قبل از اینکه دیگران از توالت ، دستشویی و شیر آب استفاده کنند آنها را ضد عفونی کنید. این امر به ویژه در صورتی که شما با شخصی در معرض خطر شدید COVID-19 زندگی می کنید مهم میباشد.



اگر شما مجبور به خروج از خانه باشید، به عنوان مثال برای رفتن به بیمارستان، باید از یک دهان بند یکبار مصرف با مارک CE استفاده کنید.



اگر به ویروس کرونا مبتلا شده اید و نگران این هستید که آیا به اندازه کافی امکان ایزوله شدن در خانه را دارید یا نه ، باید با پزشک خود صحبت کنید، که می تواند شما را راهنمایی کند. برای منزوی کردن شما در خارج از خانه می توانید از شهرداری خود کمک بگیرید.



هنگامی که به کرونا ویروس آلوده شده اید باید:



- تا 48 ساعت بعد از از بین رفتن علائم مریضی، خود را در خانه منزوی نمائید
- به بهداشت و تمیز کردن توجه بیشتری کنید
- به افرادی که شما احتمالاً سرایت داده اید، اطلاع دهید تا آزمایش شوند

خود یا دیگران را به دلیل آلوده شدن به کروناویروس جدید سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که این بیماری توسط ویروس ها ایجاد می شود ، نه افراد ، و این که کروناویروس جدید بسیار مسری است.

اینکه شما باید توجه خاصی به بهداشت و تمیز کردن داشته باشید بدین معنی است:

دستان خود را مکرراً با آب و صابون بشوئید و در صورت عدم دسترسی به صابون و آب از الکل دست استفاده کنید. شستشوی دست و یا استفاده از الکل به اندازه هم خوب میباشند ، با این وجود شستشوی دست همیشه در صورت مشاهده چرک بر روی دستان ، بهنگام داشتن دستان مرطوب ، پس از مراجعه به توالت ، بعد از تعویض پوشک و قبل از استفاده از مواد غذایی توصیه می شود.



از تماس با صورتتان خودداری کنید. به هنگام سرفه یا عطسه از یک دستمال یکبار مصرف و یا از آستین خود استفاده کنید. دستمال های یکبار مصرف را درون یک کیسه زباله بسته قرار دهید.



حوله خود را با دیگران به اشتراک نگذارید. تنها از حوله خود استفاده کنید.



در دوران مریضی اتاق (هائی) را که در آن بسر میبرید نظافت کنید. از مواد تمیز کننده معمولی استفاده کنید. به ویژه نظافت اشیاء و اماکنی که بسیاری از آن استفاده میکنند ، مانند دستگیره ها ، نرده ها ، سوئیچ ها ، صفحه کلید ، موسها ، زره های فلزی ، لبه های میز ، اسباب بازی ها ، شیر آب ، توالت و غیره مهم میباشد.



هنگامی که به کرونا ویروس آلوده شده اید باید:



- تا 48 ساعت بعد از از بین رفتن علائم مریضی، خود را در خانه منزوی نمائید
- به بهداشت و تمیز کردن توجه بیشتری کنید
- به افرادی که شما احتمالاً سرایت داده اید، اطلاع دهید تا آزمایش شوند

خود یا دیگران را به دلیل آلوده شدن به کروناویروس جدید سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که این بیماری توسط ویروس ها ایجاد می شود ، نه افراد ، و این که کروناویروس جدید بسیار مسری است.

خبر دهی به اشخاصی که شما احتمالاً به آنها سرایت داده اید بدین معنی است:

شما باید مبتلا شدن خود را اطلاع بدهید به افرادی که با آنها ارتباط نزدیکی در 48 ساعت قبل از شروع علائم و تا 48 ساعت پس از متوقف شدن علائم داشته اید. سپس آنها باید مورد تست قرار بگیرند. می توانید از پزشک خود یا یک کارمند تشخیص Corona کمک بگیرید. ایشان در صورتی که تست شما نشان دهد که آلوده اید با شما تماس خواهند گرفت. شما خود نیز می توانید با شماره تلفن 32320511 با آنها تماس بگیرید.

مخاطبین نزدیک شما عبارتند از:

- افرادی که با آنها زندگی می کنید
- افرادی که با آنها تماس جسمی مستقیم داشته اید (به عنوان مثال بوسه و بغل)
- افرادی که شما در جهتشان سرفه / عطسه کرده اید ، یا افرادی که دستمال استفاده شما را لمس کرده اند.
- افرادی که بیش از 15 دقیقه با آنها تماس «چهره به چهره» در فاصله یکمتری برقرار کرده اید (به عنوان مثال در حین مکالمه). یک متر تقریباً برابر با پهنای یک درب بیرونی میباشد.
- پرسنل درمانی که در مراقبت از شما مشارکت داشته اند و از دهان بند استفاده نکرده اند.