

اطلاعات و توصیه های مربوط به کووید ۱۹ از طرف Santé publique

کووید ۱۹ چیست؟

کووید ۱۹ نوعی عفونت است که توسط یک ویروس از خانواده ویروس های کرونا ایجاد می شود.

علائم این بیماری چیست؟

بعد از قرار گرفتن در معرض ویروس کووید ۱۹، علائم بیماری ممکن است تا ۱۴ روز بعد ظاهر شوند. به این مدت "دوره نهفتگی" بیماری گفته می شود.

حتی ممکن است افراد هیچ علائمی نداشته باشند با اینکه علائمشان بسیار ملایم باشد (مثل آب ریزش بینی). یا ممکن است بعضی از افراد علائم بسیار شدید تری داشته باشند مانند آنفولانزا (عفونت ریه).

علائم اصلی بیماری عبارتند از: تب، سرفه (سرفه های جدید یا سرفه های کهنه و مزمن)، از دست دادن حس چشایی یا بویایی (بدون گرفتگی بینی) و مشکل تنفسی.

کسانی که کووید ۱۹ دارند ممکن است علائم زیر را نیز داشته باشند:

- گلو درد
- حالت تهوع
- استفراغ
- اسهال
- سردرد
- درد و گرفتگی عضلات
- خستگی شدید



اکثر کسانی که به کووید ۱۹ مبتلا می شوند بدون هیچ مشکلی بهبود پیدا می کنند. بعضی مواقع به خصوص در کسانی که سیستم ایمنی ضعیف و بیماری های زمینه ای دارند (مثل مشکلات قلبی و تنفسی) و در افراد مسن این بیماری شدیدتر است و حتی ممکن است باعث مرگ افراد شود.

کووید ۱۹ چطور منتقل می شود؟

- وقتی فرد مبتلا به کووید ۱۹ صحبت، عطسه یا سرفه می کند.
- از طریق بزاق یا آب دهان. بیماری همچنین از طریق مدفوع فرد بیمار منتقل می شود.
- فرد مبتلا به این بیماری ممکن است تا ۲ روز قبل از بروز علائم ناقل بیماری باشد. فرد مبتلا به بیماری که علائم بیماری را ندارد نیز ممکن است ناقل باشد.

همچنین زمانی که به سطوح یا اجسام آلوده دست می زنید و سپس دستتان را به صورتتان می زنید ممکن است کووید ۱۹ منتقل شود.

چطور می توانم از خودم و دیگران محافظت کنم؟

۱ شستشوی دست و بهداشت تنفسی

دست هایتان را مرتباً با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. قبل از غذا خوردن، بعد از رفتن به توالت و هر بار که از خانه بیرون می روید و وارد خانه می شوید (بعد از خرید از فروشگاه یا داروخانه، پیاده روی یا سایر کارها) دست هایتان را بشویید. اگر به آب و صابون دسترسی ندارید از ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.

وقتی سرفه و عطسه می کنید یا زمانی که بینی تان را تمیز می کنید از دستمال کاغذی استفاده کنید. دستمال را هرچه سریعتر در سطل زباله بیندازید و سپس دست هایتان را بشویید. اگر دستمال ندارید هنگام عطسه و سرفه کردن دهانتان را در قسمت داخلی آرنجتان بگیرید.



۲ در خانه بمانید و فاصله فیزیکی را با دیگران حفظ کنید

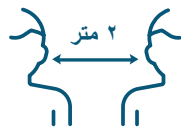
در شرایط زیر می توانید برای پیاده روی از خانه خارج شوید:

- اگر هیچ علائمی ندارید.
- اگر جواب آزمایش کووید ۱۹ شما مثبت نبوده است.
- اگر در تماس با فرد مبتلا با کووید ۱۹ نبودید.
- اگر به دلیل تماس با فردی که کووید ۱۹ داشته در قرنطینه نیستید.
- اگر در ۱۴ روز گذشته به خارج از کانادا سفر نکرده اید.

- ✓ هرگونه جابجایی غیرضروری در محل زندگی خودتان را محدود کنید.
- ✓ از تماس با افرادی که آسیب پذیرتر هستند خودداری کنید (افراد مسن، کسانی که سیستم ایمنی ضعیف یا مشکلات سلامتی دیگری دارند).
- ✓ به دیدار سایر افراد نروید و کسی را به خانه تان دعوت نکنید.
- ✓ در تجمعات گروهی یا دورهمی های خانوادگی شرکت نکنید.
- ✓ در صورت امکان از خانه کار کنید.

اگر از خانه خارج می شوید:

همیشه فاصله ۲ متری را با دیگران حفظ کنید (تقریباً به اندازه دو دست باز شده).



لازم نیست افراد یک خانواده فاصله ۲ متری را از یکدیگر حفظ کنند مگر اینکه یکی از آنها بیمار باشد.

اگر لازم است از بیماری مراقبت کنید که با شما زندگی نمی کند:

افراد مسن، افرادی با سیستم ایمنی ضعیفی یا هر مشکل سلامتی دیگر، بیشترین آسیب پذیری را نسبت به مشکلات مرتبط با کووید ۱۹ دارند. باید خیلی مراقب باشید و برای محافظت از آنها از دستورالعمل های Santé publique پیروی کنید:

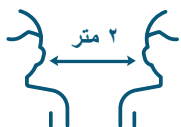
قبل و بعد از ملاقات آنها دست هایتان را با آب و صابون بشویید.



ماسک بزنید و بعد از هر بار استفاده آن را دور بیندازید.



تا حد امکان فاصله ۲ متری را از دیگران حفظ کنید.



ماسک یا پوشش صورت: چه وقت و چطور باید از آنها استفاده کنید

ماسک یا پوشش صورت جایگزین این کارها نیستند: شستشوی دست ها، حفظ فاصله فیزیکی از دیگران و قرنطینه شدن در خانه در صورت بیماری.



ماسک یا پوشش صورت را می توانید در مکان های عمومی که امکان حفظ فاصله ۲ متری از دیگران سخت است استفاده کنید (مثلاً در فروشگاه، داروخانه یا وسایل حمل و نقل عمومی). از این نوع ماسک برای کاهش احتمال انتقال ویروس به دیگران استفاده می شود. می توانید خودتان ماسک درست کنید.

نحوه پوشیدن ماسک یا پوشش صورت

- دست هایتان را قبل و بعد از گذاشتن ماسک یا پوشش صورت بشویید.
- ماسک یا پوشش صورت را روی دهان و بینی بگذارید و مطمئن شوید که محکم جلوی صورتتان باشد.
- وقتی ماسک روی صورتتان است به ماسک و صورتتان دست نزنید.
- به محض اینکه ماسک خیس، کثیف یا خراب شد آن را تعویض کنید.
- هنگام برداشتن ماسک فقط بند کشی آن را بگیرید و به قسمت جلو آن دست نزنید.
- ماسکتان را به صورت مشترک با دیگران استفاده نکنید.
- بعد از هر بار استفاده ماسک را بشویید یا دور بیندازید. فراموش نکنید حتماً دست هایتان را بشویید.

?

اگر فکر می کنید کووید ۱۹ دارید باید چه کار کنید؟

اگر خودتان یا اعضای خانواده تان یک یا تعداد بیشتری از علائم کووید ۱۹ را دارید یا

اگر به خاطر تماس با فردی که بیمار بوده است نگران هستید که بیمار شده باشید:

- با خط تماس کووید ۱۹ به شماره ۴۵۴۵-۶۴۴-۵۱۴ یا ۴۵۴۵-۶۴۴-۸۷۷-۱ تماس بگیرید (این خدمات فقط به زبان انگلیسی و فرانسوی هستند).
- توصیه های متخصصین سلامت را دنبال کنید.

اگر شما یا اعضای خانواده تان علائم شدیدی دارید و به کمک فوری نیاز دارید، مثلاً تنگی نفس و سرگیجه شدید یا تب شدید در کودکان زیر سه ماه:

- با ۹-۱-۱ تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید.

دسترسی به خدمات سلامت در رابطه با کووید ۱۹

صرفنظر از وضعیت مهاجرتی افراد یا پوشش بیمه ای که دارید، غربالگری، مراقبت و درمان برای کووید ۱۹ رایگان است.

منابع

منابع اجتماعی و کامیونیتی: با ۱-۱-۲ تماس بگیرید اطلاعات و خدمات ارجاعی به بیش از ۲۰۰ زبان قابل دسترسی هستند و به سرعت شما را به سازمان کامیونیتی یا سرویسی که پاسخگوی نیازتان است وصل می کنند.

Info-Santé و Info-Social: با ۱-۱-۸۱۱ تماس بگیرید شماره

۱-۱-۸۱۱ یک خط تماس رایگان و محرمانه برای خدمات مشاوره است که ۲۴ ساعت شبانه روز و ۷ روز هفته قابل دسترسی است.

مراقبت علائم مربوط به افسردگی روانی باشید

اگر نمی توانید واکنش های احساسی زیر را کنترل کنید یا اگر وضعیتتان بدتر شده است درخواست کمک کنید:

- استرس و اضطراب
- واکنش های احساسی که برای مدت طولانی برطرف نمی شوند (ناراحتی شدید، گریه کردن مداوم، کم طاقت شدن و دیگر موارد)
- احساس وحشت
- اگر افکاری مداوم در ذهنتان هستند و شما را بسیار هیجان زده می کنند یا می ترسانند

با همکاری:



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

