

## توصیه های بهداشتی

برای کسانی که به کرونا مبتلا شده اند و افرادی که در معرض ویروس کرونا قرار گرفته اند.

### فرد مبتلا (یا بیمار):

بیمار به کسی گفته می شود که ابتلای او به ویروس کرونا توسط کادر درمانی متخصص تأیید شده است.

### فرد در معرض:

فرد در معرض به کسی گفته می شود که با افراد مبتلا به کرونا تحت شرایط ذیل در تماس بوده است:  
- افراد مبتلا در مرحله واگیری قرار داشته اند، و  
- به مدت دستکم پانزده دقیقه در فاصله کمتر از دو متری فرد مبتلا قرار داشته باشد.  
در این صورت شما در معرض ابتلا به بیماری قرار گرفته اید.

## اطلاعات عمومی در باره بیماری کووید-19 (ویروس کرونا)

### کووید-19 چیست؟

کووید-19 عفونتیست که توسط ویروسی از خانواده ویروس های کرونا ایجاد می شود.

### علائم کووید-19 چیست؟

علائم ابتلا به کووید-19 ممکن است تا 14 روز پس از انتقال ویروس ظاهر نشوند.

علائم اصلی عبارتند از تب، سرفه، سخت نفس کشیدن و از دست دادن حس های چشایی و بویایی

سایر علائم از این قرارند: گلو درد، تهوع، استفراغ، سردرد، دردهای عضلانی، اسهال و احساس خستگی شدید  
ممکن است اصلا هیچ علامتی وجود نداشته باشد یا صرفا با علائمی شبیه یک سرماخوردگی خفیف مواجه شوید.

امکان بروز علائم شدیدتر مانند عوارض شبیه عفونت ریه بر اثر سل نیز وجود دارد.



در موارد نادر، بیماری می تواند مرگبار باشد. احتمال مرگ در افراد مسن و کسانی که به بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی یا تنفسی مبتلا هستند و همچنین اشخاص دارای سیستم ایمنی بسیار ضعیف بالاتر است.



## آیا درمانی برای کووید-19 وجود دارد؟

در حال حاضر هیچ واکسن یا درمانی برای این بیماری یافت نشده است.

## کووید-19 چگونه منتقل می شود؟

کووید-19 از راه هوا و توسط قطرات کوچک از فرد مبتلا در حین صحبت، سرفه یا عطسه منتقل می شود. احتمال انتقال بیماری از طریق مدفوع نیز وجود دارد. فرد مبتلا به ویروس کرونا می تواند حتی دو روز پیش از بروز علائم بیماری، آن را به دیگران منتقل کند و پس از بروز علائم نیز روزهای متمادی به آلوده کردن سایر افراد ادامه دهد. شما نیز در صورت تماس با سطوح یا اشیاء آلوده به ویروس کرونا و سپس لمس کردن صورت، بینی یا چشمانتان ممکن است به کووید-19 مبتلا شوید. افرادی که به ویروس دچار شده اند اما هیچ علائمی در آنها ظاهر نمی شود می توانند ناقل بیماری باشند.



اداره بهداشت از افراد مبتلا به ویروس کرونا (یا بیمار) و افرادی که در معرض ابتلا به ویروس قرار گرفته اند درخواست می کند که برای جلوگیری از انتقال کووید-19 به سایرین به توصیه های ذیل عمل کنند:



## در خانه بمانید

به اماکن عمومی نروید (مانند فروشگاه ها، داروخانه ها، مدارس یا مهدهای کودک)  
از وسایط نقلیه عمومی مانند اتوبوس، مترو و قطار استفاده نکنید.  
از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید اقلام مورد نیازتان مانند مواد غذایی یا دارو را برایتان خرید کنند و خریدها را بیرون در قرار دهند، یا از خدمات تحویل کالا درب منزل استفاده کنید.  
با دیگران ملاقات نکنید و کسی را به خانه راه ندهید (اعم از اعضای خانواده، والدین و دوستان).

## در صورت نیاز به مراجعه به مراکز درمانی برای معالجه و معاینه:

-قبل از ترک خانه، به کلینیک یا بیمارستان اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده اید یا در معرض آن قرار گرفته اید.  
- (حتی الامکان) از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید.  
-به جز موارد اورژانسی، قبل از حرکت، از بیمارستان یا کلینیک وقت بگیرید.  
-در صورت اورژانسی بودن شرایط، به هنگام تماس با 911 یا به محض ورود به اورژانس ابتلا یا احتمال ابتلای خود به کووید-19 را اطلاع دهید.  
-هنگامی که در جمع قرار دارید حتی یک لحظه نیز ماسک را از صورتتان برندارید.  
-دستکم 2 متر یا 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.



## از کسانی که با شما زندگی می کنند محافظت کنید

تماس هایتان را با اعضای خانواده به حداقل ممکن برسانید.  
-به ویژه از تماس با سالمندان یا افراد مبتلا به بیماری های مزمن پرهیز کنید.  
-تا جایی که ممکن است خودتان را درون یکی از اتاق های خانه قرنطینه کنید و فقط در همان اتاق غذا بخورید و استراحت کنید.  
-در این اتاق را بسته نگاه دارید.  
-در صورتیکه ناچار به همزیستی با فرد دیگری در اتاق هستید، از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید و بینی و دهانتان را ببوشانید.  
-اگر ماسک ندارید، از دیگران حداقل دو متر یا شش فوت فاصله بگیرید.

## توصیه های لازم برای جلوگیری از شیوع ویروس

### دستانتان را بشویید



-دستانتان را مرتب به مدت دستکم 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.  
-قبل از غذا و بعد از توالی، دستانتان را بشویید.  
-اگر به آب و صابون دسترسی ندارید از ماده ضدعفونی کننده دارای الکل استفاده کنید.

### بهداشت تنفس



-به هنگام سرفه، عطسه یا فین کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید.  
-دستمال استفاده شده را به سطل آشغال بیندازید و سپس دستانتان را بشویید.  
-اگر دستمال کاغذی ندارید، میان بازویتان سرفه یا عطسه کنید.

## کی و چگونه از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید



از ماسک یا تکه ای پارچه برای پوشاندن بینی یا دهانتان استفاده کنید اگر:  
- فرد دیگری در اتاقی که شما هستید حضور دارد، یا فاصله تان با دیگران کمتر از دو متر (شش فوت) است،  
- یا اگر به دلایل پزشکی ناچار به ترک خانه آید.

### چگونه ماسک بزنید یا صورتتان را بپوشانید

- قبل و بعد از ماسک زدن یا پوشاندن صورتتان، دستانتان را بشویید.  
- ماسک یا پوشش صورت را طوری تنظیم کنید که کاملاً به صورتتان بچسبد و بینی و دهانتان را بپوشاند.  
- پس از آن که ماسک یا پوشش صورت را تنظیم کردید دیگر به آن دست نزنید.  
- به چشمانتان دست نزنید.  
- به محض این که ماسک مرطوب، کثیف یا پاره شد آن را عوض کنید.  
- ماسک را پس از هر بار استفاده دور بیندازید یا اگر یک بار مصرف نیست بشویید.  
- پس از برداشتن ماسک یا پوشش صورت، دستانتان را بشویید.  
- ماسک یا پوشش استفاده شده را به دیگران ندهید.

## توالی و دستشویی



- در صورت امکان، یک دستشویی را صرفاً به خودتان اختصاص دهید. در غیر این صورت، از حوله اختصاصی خودتان استفاده کنید و تمام سطوح و وسایلی را که پس از هربار رفتن به دستشویی با آنها تماس داشته آید مانند دستگیره ها، کلید برق، صندلی توالت و شیر آب را ضد عفونی کنید.  
- قبل از کشیدن سیفون، درب توالت را ببندید و سپس دستانتان را بشویید.

## استفاده مشترک از وسایل ممنوع!



- بشقاب، لوازم شخصی، لیوان، حوله و لباس هایتان را با دیگران به اشتراک نگذارید.

## توصیه هایی برای افرادی که به نظافت و شستشوی پردازند

### شستشوی لباس ها و ظروف



اگر مسئولیت شستشوی با شخص دیگریست، آن شخص باید بلافاصله پس از تماس با لباس ها یا ظروف شخص دارای ویروس یا در معرض ابتلا، دستان خود را با آب و صابون بشوید.  
- باید لباس ها و ظروف فرد مبتلا یا در معرض ابتلا را با آب داغ و مایع تمیزکننده شست.  
- نیازی به شستشوی جداگانه و مجزا از سایر اعضای خانواده نیست.  
- لباس های کثیف را نتکانید.  
برای شستشوی ظروف و لباس های افراد مبتلا به ویروس یا در معرض ابتلا از مایع تمیزکننده همیشگیان و آب معمولی استفاده کنید.

## زیاله

-زیاله های افراد مبتلا به ویروس یا در معرض ابتلا را همراه با زیاله های منزل دور بریزید.  
در کیسه های زیاله را محکم گره بزنید.



## نظافت



-در صورتی که هوا مناسب بود، پنجره های خانه و اتاق افراد مبتلا به ویروس یا در معرض بیماری را باز کنید تا هوای تازه به جریان بیفتد.

-دستکم روزی یک بار سطوح و لوازم ذیل را تمیز یا ضدعفونی کنید:

-سطوحی که مکرر توسط فرد مبتلا یا در معرض ابتلا مورد استفاده قرار می گیرند مانند دستگیره ها، آباژور، لبه های تخت و سایر اشیاء اتاق خواب، به علاوه دستشویی و توالت.

-در صورت امکان، بهتر است افراد مبتلا یا در معرض ابتلا خودشان اتاق اختصاصیشان را نظافت کنند. در غیر این صورت، پس از تماس با فرد مبتلا یا در معرض ابتلا یا با اشیاء و سطوح مورد استفاده او مانند آباژور، ظروف و غیره، دستانتان را به طور متناوب بشویید.

برای تمیز کردن از آب و صابون یا محصولات تمیزکننده متداول استفاده کنید.

برای ضدعفونی کردن از ضدعفونی کننده های همیشگی خودتان استفاده کنید یا محلول ضد عفونی کننده را با ترکیب یک برابر مایع سفیدکننده و نه برابر آب (به عنوان مثال، یک فنجان وایتکس و نه فنجان آب) تهیه کنید.

## سلامتتان را هر روز چک کنید

دمای بدنتان را هر روز -رأس یک زمان ثابت- اندازه بگیرید.  
در صورتیکه تب بُر مصرف می کنید، حداقل 4 ساعت صبر کنید و سپس دمای بدنتان را اندازه بگیرید.

راهکارهای پیشنهادی در صورت بروز علائم بیماری

## در صورت بروز علائم شدید:

-دشواری شدید به هنگام تنفس (مثلا اگر نتوانید دو کلمه را در یک نفس بر زبان بیاورید)

-درد شدید قفسه سینه

-خواب آلودگی مفرط در طول روز (بیش از حد معمول)

-گیجی غیرمعمول (عدم تمرکز بر افکار)

-بیهوش شدن

یا در صورت نیاز به خدمات اورژانس به هر دلیل دیگری:

1- با 911 تماس بگیرید

2- به 911 بگویید که به کووید-19 مبتلا شده اید یا در معرض آن قرار گرفته اید.

### شخص مبتلا به ویروس (یا بیمار):

در صورتیکه علائم شما در حال تشدید باشد:

به کمک شخصی که بتواند انگلیسی یا فرانسه صحبت کند

- 1- با شماره 5146444545 یا پزشکتان تماس بگیرید.
- 2- به آنها اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده اید.

### شخص در معرض ویروس:

در صورتیکه هر یک از علائم زیر را در خود مشاهده می کنید:

- تب (بیشتر از 38 درجه سانتی گراد یا 100 درجه فارنهایت)
- سرفه یا سرفه های تشدید شونده
- سخت نفس کشیدن
- گلو درد
- اسهال یا استفراغ
- از دست دادن ناگهانی حس بویایی بدون گرفتگی بینی یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی

به کمک شخصی که بتواند انگلیسی یا فرانسه صحبت کند

- 1- با شماره 5146444545 یا پزشکتان تماس بگیرید.
- 2- به آنها اطلاع دهید که در معرض ابتلا به کووید-19 قرار گرفته اید.

## دسترسی به خدمات درمانی ویژه کووید-19

سنجش، مراقبت و درمان کووید-19 رایگان است و به شرایط مهاجرتی بیمار یا نوع بیمه درمانی او بستگی ندارد.

## چه مدت باید در قرنطینه بمانم؟

در صورتیکه از اعضای کادر درمانی هستید باید با محل کار خود تماس بگیرید.

### در صورتیکه از اعضای کادر درمانی نیستید:

در صورت داشتن هرگونه سؤال در خصوص زمان پایان قرنطینه، به کمک شخصی که بتواند انگلیسی یا فرانسه صحبت کند، با شماره 5146444545 تماس بگیرید و به توصیه هایی که از کارشناسان دریافت می کنید عمل کنید.

### شخص مبتلا به ویروس (یا بیمار):

در صورتیکه در بخش مراقبت های ویژه بستری نشده اید و تحت درمان ویژه قرار نگرفته اید:

- قرنطینه می تواند ده روز پس از بروز علائم بیماری و دو روز پس از رفع علائم بیماری پایان یابد.

در صورتیکه در بخش مراقبت های ویژه بستری شده اید :

- قرنطینه را تا **یک** روز پس از بروز علائم بیماری و دو روز پس از ناپدید شدن علائم بیماری ادامه دهید.

در صورتیکه سیستم ایمنی ضعیفی دارید:

- قرنطینه را تا **هشت** روز پس از بروز علائم بیماری و دو روز پس از ناپدید شدن علائم بیماری ادامه دهید.

### شخص در معرض ویروس:

در صورتیکه فاقد علائم بیماری هستید:

- قرنطینه می تواند پس از چهارده روز از آخرین تماس با فرد آلوده پایان یابد.

در صورتیکه نتوانسته اید خودتان را از فرد آلوده دور نگه دارید، و در عین حال فاقد علائم بیماری هستید:  
- قرنطینه می تواند چهارده روز پس از بهبودی فرد مبتلا به بیماری پایان یابد.

در صورتیکه دارای علائم بیماری هستید:

- صبر کنید تا دستکم ده روز از زمان بروز علائم بیماری و 2 روز از زمان برطرف شدن علائم بیماری بگذرد.

## در صورتیکه برای انجام کارهای روزانه تان به کمک نیاز دارید

(مانند غذا خوردن، دستشویی و حمام رفتن و جابجا شدن در منزل)

در صورت امکان همواره از یک نفر به طور ثابت کمک بگیرید.

- این فرد باید زیر 65 سال، سالم و بدون بیماری های مزمن (مانند دیابت) باشد و نباید از داروهای متعدد استفاده کند.  
- در تمام مدت زمانی که با این فرد به سر می برید، هر دو موظف به زدن ماسک یا پوشاندن صورتتان هستید.



3- در صورت امکان از دستکش یک بار مصرف استفاده کنید.



2- ماسک بزند



1- دستانش را بشوید

پیش از کمک کردن به شما، فرد باید:

پس از کمک کردن به شما، فرد باید:



5-دستانش را بشوید



4-دستکش هایش را در بیاورد و آنها را در یک سطل زباله در دار و دور از دسترس کودکان بیندازد.



7- دستانش را دوباره بشوید



6-ماسکش را در بیاورد و آن را در یک سطل زباله در دار و دور از دسترس کودکان بیندازد، یا اگر یک بار مصرف نباشد آن را بشوید.

## مراقب نشانه های اضطراب باشید!

هرگاه هر یک از واکنش های احساسی و عاطفی ذیل تشدید یا از کنترلتان خارج شد، کمک بخواهید:  
-استرس، اضطراب  
-واکنش های عاطفی ای که بیش از حد معمول به طول بینجامند (مانند اندوه عمیق، گریه کردن مکرر، زودرنجی و غیره)  
-احساس هراس ناگهانی  
-پرسه زدن مدام افکار در ذهنتان تا حدی که به ستوه بیایید و بترسید.  
-عواقب اجتماعی کووید-19 (مانند بیکار شدن و مشکلات مالی)



به کمک کسی که بتواند انگلیسی یا فرانسه صحبت کند با شماره 811 (این خط در تمام ساعات شبانه روز و هفت روز هفته پاسخگوی شماست) تماس بگیرید.

از مشاوره کادر درمانی حرفه ای برخوردار شوید.  
گزینه Info-Social را انتخاب کنید

اگر در خصوص سلامتی خود یا عزیزانتان سؤالات دیگری دارید  
گزینه Info-Santé را انتخاب کنید



برای کسب اطلاع از خدمات محله ای و اجتماعی به بیش از 200 زبان با شماره 211 تماس بگیرید یا به وب سایت زیر مراجعه کنید:  
<https://www.211qc.ca>

بسیاری از سازمان ها به ارائه این خدمات مشغولند (مانند کمک های غذایی، خدمت رسانی به سالمندان و خانواده ها و غیره). با شماره 211 تماس بگیرید و از خدماتی که در همسایگی شماست مطلع شوید.