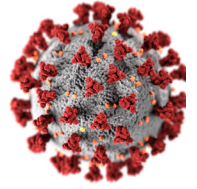


# آنچه که باید درباره کووید 19 بدانید تا از خود و دیگران محافظت کنید



## درباره کووید 19 معلومات کسب کنید

- کروناویروس (کووید 19) یک قسم مریضی است که ذریعه یک نوع وایرس ایجاد می‌شود که می‌تواند از شخصی به شخصی دیگر منتقل شود.
- وایرس عامل کووید 19 یک کروناویروس جدید است که در سراسر جهان نشر شده است.
- اعراض و علائم کووید 19 می‌تواند از مقداری کم (یا بدون علامت) شروع و تا مصاب شدن شدید در نوسان باشد.

## باخبر باشید که کووید 19 چی قسم نشر شود

- در صورت داشتن تماس نزدیک (تقریباً 6 فوت یا به اندازه طول دو بغل) با شخصی که کووید 19 دارد، ممکن است مصاب شوید. کووید 19 اساساً از شخص به شخص دیگر منتقل می‌شود.
- هنگامی که فرد مصاب، سرفه، عطسه یا صحبت کند، ممکن است شما بر اثر قطرات بسیار کوچک تنفسی مصاب شوید.
- همچنین ممکن است با لمس سطح یا شیء که وایرس بالای آن نشسته است آنرا جذب کنید، و سپس با لمس کردن دهان، بینی یا چشمان خود به آن مصاب شوید.



## از خودتان و دیگران در برابر کووید 19 محافظت کنید

- تا اکنون کدام واکسین برای محافظت در برابر کووید 19 وجود ندارد. بهترین راه برای محافظت از خودتان این است که از قرار گرفتن در معرض وایرس عامل کووید 19 خودداری کنید.
- تا حد امکان در خانه بمانید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.
- یک تکه پارچه پوشاننده صورت بپوشید تا بینی و دهانتان را در محیط‌های عامه بپوشاند.
- سطوح و اشیایی که لمس می‌شوند را مکرراً پاک و ضدعفونی کنید.
- دست‌های خود را حداقل به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، یا از مایع ضدعفونی کننده الکول دار دست استفاده کنید که حداقل 60% الکول داشته باشد.



## فاصله گرفتن اجتماعی را مراعات کنید

- تا حد امکان خرید مواد غذایی و دوا، مراجعه به داکتر و فعالیت‌های بانکی را به قسم اونلاین انجام دهید.
- اگر ضرورت دارید شخصاً جایی بروید، حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید و وسایلی را که باید لمس کنید ضدعفونی کنید.
- اجناس و غذاها را به قسم غیرحضوری و بیرون‌بر دریافت کنید و تا حد امکان تماس حضوری را محدود کنید.



## اگر مریض هستید از نشر کووید 19 جلوگیری کنید

- اگر مریض هستید در خانه بمانید، به استثناء دریافت مراقبت‌های صحی.
- از واسطه ترانسپورت عامه، واسطه مشترک یا استفاده از تکسی اجتناب کنید.
- خودتان را از سایر افراد و حیوانات خانگی در خانه جدا کنید.
- کدام تدای مشخصی برای کووید 19 وجود ندارد، اما می‌توانید برای تسکین اعراض و علائم خود، مراقبت صحی تقاضا کنید.
- اگر به مراقبت صحی ضرورت دارید، از قبل به تماس شوید.



## از خطر مصاب شدن خود به مریضی شدید مطلع باشید

- همه افراد در معرض خطر مصتب شپم به کووید 19 هستند.
- افراد کهنسال و همه افراد دیگر از هر سن که مشکلات صحی و قبلی جدی دارند ممکن است در معرض خطر مصاب شدن به مریضی شدیدتری باشند.

