

## ویروس کرونای جدید کووید-۱۹ روش ایزوله سازی شخصی (برای افرادی که از سفر بازگشته اند و فاقد علائم بیماری هستند)

اگر به خارج از کانادا سفر کرده‌اید باید بعد از مراجعت، خود را در ایزوله شخصی قرار دهید.

برای کاهش خطر انتشار بیماری به دیگران، دستورالعمل‌های زیر را اجرا کنید:

- **بازگشت از فرودگاه به خانه**
  - اگر برایتان این امکان وجود دارد، از وسیله نقلیه شخصی خود استفاده کنید.
  - اگر باید با تاکسی و یا ماشین سواری اشتراکی به خانه باز گردید، پنجره‌ها را باز نگه دارید.
- **خرید برای خانواده**
  - آنلاین خرید کنید و یا از دوست یا فامیل خود بخواهید که مواد غذایی برایتان تهیه کنند.
- **در خانه بمانید**
  - از منزل خارج نشوید و فقط در بالکن شخصی یا حیاط بسته خانه خود طوریکه با دیگران ارتباطی نداشته باشید، بروید.
  - از وسایل حمل و نقل عمومی، تاکسی یا ماشین‌های سواری اشتراکی استفاده نکنید.
  - زمانی که در خانه می‌مانید، با کلاسهای ورزشی آنلاین که مجانی هستند و برنامه‌های آموزش ورزش در خانه طراحی شده اند، فعالیت‌های فیزیکی داشته باشید.
  - اگر باید از خانه خارج شوید، حداقل 2 متر / 6 فوت از دیگران فاصله خود را حفظ کنید.
- **از ملاقات کردن با افراد در خانه تان اجتناب کنید**
- **از تماس با دیگران اجتناب کنید**
  - تا حد امکان در اتاقی مجزا و به دور از سایر افراد حاضر در خانه تان بمانید و اگر سرویس بهداشتی جداگانه‌ای دارید، فقط شما از آن استفاده کنید.
  - اطمینان حاصل کنید که اتاق‌های مشترک، از جریان و تهویه هوای مناسبی برخوردار هستند (مثلاً پنجره‌ها را باز بگذارید).
- **فاصله خود را با دیگران حفظ کنید**
  - اگر با افراد دیگر در یک اتاق حضور دارید، تا حد امکان فاصله حداقل دو متری / 6 فوتی از آنها را رعایت کنید و ماسک بزنید به طوری که روی بینی و دهان خود را بپوشانید.
  - اگر شما نمی‌توانید ماسک بزنید، باید افرادی که در همان اتاق هستند، ماسک بزنند.
- **هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید**
  - با یک دستمال کاغذی دهان و بینی خود را هنگام عطسه یا سرفه بپوشانید.
  - در صورت نداشتن دستمال، در قسمت بالای آستین یا آرنج خود عطسه یا سرفه کنید. از عطسه یا سرفه در کف دست‌ها خودداری کنید.
  - دستمال‌های استفاده شده را در یک سطل آشغالی که در آن کیسه زباله قرار دارد بیاندازید و دست‌های خود را تمیز کنید. کیسه زباله پلاستیکی در سطل قرار دهید تا دور انداختن زباله‌ها ایمن تر و راحت تر باشد.
  - پس از تخلیه سطل زباله، دستان خود را تمیز کنید.

## ● **دستان خود را تمیز کنید**

- مرتب دست‌های خود را حداقل به مدت ۱۵ ثانیه با آب و صابون بشویید. سپس دست‌های خود را با دستمال کاغذی یا حوله شخصی خود که فرد دیگری از آن استفاده نمی‌کند، خشک کنید.
- اگر دست‌هایتان به‌طور مشهود کثیف نمی‌باشند، از مواد ضدعفونی‌کننده که حاوی الکل می‌باشند استفاده کنید.
- از تماس دست‌های آلوده با چشم‌ها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.

## ● **خانه خود را تمیز کنید**

- خانه خود را با مواد شوینده معمولی خانگی تمیز کنید.
- اجسامی را که افراد مرتب با آنها در تماس هستند همانند توالت‌ها، دستگیره فلاش‌تانک، شیرآلات سینک، دستگیره درها و میزهای کنارمبل و تخت را به صورت روزانه تمیز کنید.

## ● **لوازم خود را از دیگران جدا کنید**

- ظروف، بشقاب، لیوان، فنجان، کارد، چنگال، قاشق، حوله، رختخواب یا سایر وسایل اینچینی خود را از دیگران جدا کنید.
- بعد از استفاده از وسایل ذکر شده، آنها را باید با صابون و یا مواد شوینده و آب گرم بشویید. نیازی به استفاده از ماده شوینده خاصی نمی‌باشد.
- می‌توانید از ماشین ظرفشویی و ماشین لباسشویی استفاده کنید.
- با فرد دیگر به صورت اشتراکی سیگار نکشید.

## ● **لباس‌ها را کامل و دقیق بشویید**

- لازم نیست که لباس‌های خود را از بقیه جدا کنید.
- پس از قرار دادن لباس‌ها در ماشین لباسشویی، دست‌های خود را فوراً با آب و صابون و یا ماده ضدعفونی‌کننده حاوی الکل برای دست‌ها تمیز کنید.

## ● **موقع دست زدن به زباله‌ها مراقب باشید**

- همه زباله‌ها را در سطل زباله معمولی بریزید.
- هنگام خالی کردن سطل زباله، مراقب باشید که به دستمال‌های استفاده شده دست نزنید. گذاشتن کیسه زباله پلاستیکی در سطل، خالی کردن آن را ایمن‌تر و راحت‌تر می‌کند.
- پس از خالی کردن سطل‌های زباله، فوراً دست‌های خود را با آب و صابون و یا ماده ضدعفونی‌کننده حاوی الکل برای دست‌ها تمیز کنید.

## ● **بر علائم بیماری خود نظارت داشته باشید**

- اگر دچار علائم بیماری شدید، به ایزوله کردن خود برای 14 روز از شروع علائم ادامه دهید.
- اگر سوالی درباره علائم خود دارید، با مشاور بهداشتی تلفنی **Telehealth** به شماره **1-866-797-0000** و یا با پزشک خود تماس بگیرید.
- اگر وضعیت شما اورژانسی بود، با شماره **911** تماس بگیرید.

## ● **رفت و آمد به بیمارستان و یا مطب پزشک**

- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.
- در صورت امکان خودتان با خودرو شخصی خود رانندگی کنید.
- اگر رانندگی برایتان ممکن نیست، از یک دوست یا عضوی از خانواده بخواهید تا شما را برساند. حتماً شیشه ماشین را باز نگه دارید و روی صندلی عقب بنشینید و ماسک بزنید (در صورت دسترسی و اگر می‌توانید).
- اگر کسی نمی‌تواند شما را برساند، از تاکسی یا موسسات خدمات خودرو استفاده کنید. حتماً شیشه ماشین را باز نگه دارید، روی صندلی عقب بنشینید و ماسک بزنید (در صورت دسترسی و اگر می‌توانید). نام شرکت تاکسی رانی یا خدمات خودرو و شماره پلاک آن ماشین را یادداشت کنید.
- اگر وضعیت شما اورژانسی بود و به کمک فوری پزشکی نیاز دارید، با شماره **911** تماس بگیرید.

• اطلاعات بیشتر

- اگر سوال دیگری دارید، لطفاً از طریق شماره **1-866-797-0000** با مشاور بهداشتی تلفنی **Telehealth**، و یا پزشک خانواده خود و یا یک واحد درمانی محلی تماس بگیرید.
- سازمان بهداشت عمومی تورنتو. ویروس کروناى جدید (کووید-۱۹)  
<https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>
- نهاد بهداشت عمومی کانادا. بیماری ویروس کرونا جدید (کووید-۱۹)  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>