

## ویروس کرونای جدید (۱۹-ک ووی د) روش نظارت شخصی بر علائم بیماری

اگر از سوی مشاور بهداشتی تلفنی **Telehealth**، پزشک خانواده، و یا واحد بهداشت عمومی محلی به شما توصیه شده که بر علائم بیماری خود نظارت داشته باشید، این مطالب را مطالعه کنید.

### دستورالعمل‌های زیر را اجرا کنید:

- به مدت ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، وجود این علائم را در خود نظارت کنید:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- درد عضلانی یا خستگی
- گلودرد

### • تماس با دیگران را محدود کنید

- از حضور در فضاها و مکان‌های شلوغی که در صورت بیمار شدن نمی‌توانید خود را به راحتی از دیگران جدا کنید، خودداری کنید.
- از تجمعات بزرگ دوری کنید.
- از تماس با افراد آسیب پذیر، خصوصاً سالمندانی که دارای بیماری‌های مزمن هستند، خودداری کنید.
- از تماس با افرادی که در مراکز خدمات درمانی/مراکز همگانی (مانند مراکز خدمات مراقبت‌های طولانی مدت، آسایشگاه‌های سالمندان، پناهگاه‌ها، بیمارستان‌ها، زندان‌ها) سکونت دارند، خودداری 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 به طور مشهود کثیف نمی‌باشند، از مواد ضدعفونی‌کننده که حاوی الکل می‌باشند استفاده کنید.
- از تماس دست‌های آلوده با چشم‌ها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.

اگر دچار تب، سرفه، تنگی نفس یا هر گونه علائم شدید دیگری هستید، از دستورالعمل زیر پیروی کنید:

- فوراً به ایزوله شخصی بروید و با مشاور تلفنی بهداشتی **Telehealth** به شماره 1-866-797-0000 یا با پزشک خود تماس بگیرید.
- برای رفتن به ایزوله شخصی، به این موارد نیاز دارید:
  - دستورالعمل روش ایزوله شخصی
  - ذخیره ماسک‌های پزشکی/جراحی (که برای ۱۴ روز کافی باشد)
  - دماسنج
  - صابون، آب و یا ماده ضدعفونی‌کننده الکلی دست برای تمیز کردن دست‌ها
- اگر نیاز داشتید به دیدن پزشک خود بروید:
  - پیش از مراجعه، تماس تلفنی بگیرید و به آنها بگویید که در حال نظارت بر علائم بیماری ۱۹-ک ووی د بوده‌اید و حالا دچار این علائم شده‌اید. این کار به پزشک و کارکنان مطب یا مرکز خدمات درمانی و بهداشتی کمک می‌کند تا اقدامات لازم را برای جلوگیری از بیمار شدن سایر افراد انجام دهند.

March 20, 2020

- **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. حتما شیشه ماشین را باز نگه دارید و روی صندلی عقب بنشینید و ماسک بزنید (در صورت دسترسی و اگر می توانید)
  - اگر کسی نمی تواند شما را برساند، از تاکسی یا موسسات خدمات خودرو استفاده کنید. حتما شیشه ماشین را باز نگه دارید و در صندلی عقب بنشینید و ماسک بزنید (در صورت دسترسی و اگر می توانید) و نام شرکت تاکسی رانی و شماره پلاک آن ماشین را یادداشت کنید.
  - اگر حال شما به اندازه ای **خوب نیست** که بتوانید از ماشین های شخصی استفاده کنید (مانند خودروی سواری شخصی یا تاکسی)، با شماره **911** تماس بگیرید و به آنها بگویید که دارای بیماری ۱۹-ک و وی د هستید و یا برای آن تحت ارزیابی هستید و هماهنگی های لازم برای استفاده از آمبولانس را انجام دهید.
  
- **اطلاعات بیشتر**
  - اگر سوال دیگری دارید، لطفاً با مشاور بهداشتی تلفنی **Telehealth** به شماره **1-866-797-0000**، یا با پزشک خود، و یا با واحد بهداشت عمومی محلی تماس بگیرید.
  - سازمان بهداشت عمومی تورنتو. ویروس کرونای جدید (۱۹-ک و وی د)  
<https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>
  - نهاد بهداشت عمومی کانادا. بیماری ویروس کرونا جدید (۱۹-ک و وی د)  
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>