

ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹) چگونه خودمان را ایزوله کنیم (برای افرادی که دارای علائم بیماری هستند)

اگر به شما از طریق مشاور بهداشت تلفنی Telehealth، پزشک خانواده، و یا واحد بهداشت عمومی توصیه شده که خود را در ایزوله شخصی قرار دهید، این مطالب را مطالعه کنید.

برای کاهش خطر انتشار بیماری به دیگران دستورالعمل های زیر را اجرا کنید:

- **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 و تاکسی استفاده نکنید و از سوار شدن در وسیله نقلیه افراد دیگر بپرهیزید.
 - مواد غذایی خود را آنلاین تهیه کنید و یا از دوست یا فامیلتان بخواهید برایتان این اقلام را تهیه کنند.
 - زمانی که در خانه می مانید، با کلاسهای ورزشی آنلاین که مجانی هستند و یا برنامه های آموزش ورزش در خانه طراحی شده اند، فعالیت های فیزیکی داشته باشید.
 - اگر باید از خانه خارج شوید، حداقل 2 متر/6 فوت از دیگران فاصله خود را حفظ کنید
 - پزشک شما و یا سازمان بهداشت عمومی تورتو به شما خواهند گفت که چه زمانی دیگر نیازی به ادامه ایزوله شخصی نمی باشد.
- **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 خانه تان بمانید و اگر سرویس بهداشتی جداگانه ای دارید، فقط شما از آن استفاده کنید.
 - اطمینان حاصل کنید که اتاق های مشترک از جریان و تهویه هوای مناسبی برخوردار هستند (مثلاً پنجره ها 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 متر/6 فوت با آنها را رعایت کنید و ماسک بزنید به طوریکه روی بینی و دهان خود را بپوشانید.
 - اگر شما نمی توانید 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 و سرفه بپوشانید.
 - در صورت نداشتن دستمال، در قسمت بالای آستین یا آرنج خود عطسه یا سرفه کنید. از عطسه یا سرفه در کف دست ها خودداری کنید.
 - دستمال های کاغذی استفاده شده را در سطل آشغالی که در آن کیسه زباله قرار دارد بیندازید و دست های خود را تمیز کنید. کیسه زباله در سطل قرار دهید تا دور انداختن زباله ها ایمن تر و راحت تر باشد.
 - پس از خالی کردن سطل زباله، دست های خود را تمیز کنید.
- **دست های 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 نمی کند، خشک کنید.
 - اگر دستهایتان به طور مشهود کثیف نمی باشند، از مواد ضد عفونی کننده که حاوی الکل می باشند استفاده کنید.
 - از تماس دستهای آلوده با چشمها، بینی و دهان خود اجتناب کنید.

- **دهان و بینی خود را با ماسک بپوشانید**
 - اگر برای ملاقات با پزشک خود مجبورید که خانه را ترک کنید، ماسک بزنید.
 - اگر در فاصله دو متری افراد قرار می گیرید، باید ماسک بزنید.
 - اگر با افراد دیگر در یک اتاق هستید، باید ماسک بزنید.
 - اگر نمی توانید ماسک بزنید، افرادی که با شما زندگی می کنند باید زمانیکه با شما در یک اتاق هستند، ماسک بزنند.
- **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 مانند توالت ها، دستگیره فلاش تانک، شیر آلات سینک، دستگیره درها و میزهای کنار میبل و تخت را به صورت روزانه تمیز کنید.
- **لوازم خود را از دیگران جدا کنید**
 - ظروف، بشقاب، لیوان، فنجان، کارد، چنگال، قاشق، حوله، رختخواب و سایر وسایل اینچینی خود را از دیگران جدا کنید.
 - بعد از استفاده از لوازم ذکر شده، آنها را باید با صابون و یا مواد شوینده و آب گرم بشویید. نیازی به استفاده از ماده شوینده خاصی نمی باشد.
 - می توانید از ماشین ظرف شویی و ماشین رختشویی استفاده کنید.
 - با فرد دیگر به صورت اشتراکی سیگار نکشید.
- **لباس ها را کامل و دقیق بشویید**
 - لازم نیست که لباسهای خود را از بقیه جدا کنید.
 - بعد از قرار دادن لباسها در ماشین، دست های خود را فوراً با آب و صابون و یا ماده ضد عفونی کننده حاوی الکل برای دست تمیز کنید.
- **موقع دست زدن به زباله مراقب باشید**
 - همه زباله ها را در سطل زباله معمولی بریزید.
 - هنگام خالی کردن سطل زباله مراقب باشید که به دستمال های استفاده شده دست نزنید.
 - گذاشتن کیسه زباله در سطل زباله، خالی کردن آنرا راحت تر و ایمن تر می کند.
 - پس از خالی کردن سطل های زباله، دست های خود را با آب و صابون و یا ماده ضد عفونی کننده حاوی الکل برای دست ها تمیز کنید.
- **علامت بیماری خود را کنترل کنید**
 - اگر علائم بیماری شدت پیدا کرد و باعث نگرانی شما شد، با مشاور بهداشتی تلفنی **Telehealth** به شماره **1-866-797-0000** و یا پزشک خود تماس بگیرید.
 - اگر وضعیت شما اورژانسی بود و به کمک فوری پزشکی نیاز دارید، 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. 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 وضعیت شما اورژانسی بود و به کمک فوری پزشکی نیاز دارید، با شماره **911** تماس بگیرید.

• نتایج آزمایش

○ اگر آزمایش کووید-۱۹ را در یکی از مراکز آزمایش انجام داده اید و نتیجه آنرا تا ۴ روز دریافت نکرده اید، ساکنین تورنتو می توانند برای پیگیری با سازمان بهداشت عمومی تورنتو به شماره 416-338-7600 تماس حاصل فرمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به وبسایت های زیر مراجعه کنید
شهرداری تورنتو. ویروس کرونای جدید (کووید-۱۹)

- City of Toronto. Novel Coronavirus (COVID-19):

<https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/diseases-medications-vaccines/coronavirus/>

آژانس بهداشت عمومی کانادا. بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹)

- Public Health Agency of Canada. Coronavirus disease (COVID-19):

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>