

در مورد کووید-19 چه میدانیم

کووید-19

کووید-19 یک مرض تنفسی است که از ویروس جدید کرونا، ناشی میگردد. تأثیرات دراز مدت کووید-19 هنوز معلوم نیست.

انتقال

این ویروس به واسطه ذرات کوچک تنفسی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می یابد، و قبل از نمایان شدن علائم، پخش شدن آن شروع میشود.

کووید-19 در حالات ذیل پخش شده میتواند:

- هنگام آغوش گرفتن و بوسیدن
- زمانی که مردم در تماس نزدیک باهم تجمع میکنند، صحبت میکنند، آواز میخوانند، عطسه میزنند و سرفه میکنند
- زمانی که اشخاص مصاب اضافه تر از 15 دقیقه صحبت میکنند و فاصله اجتماعی را رعایت نمیکنند.
- هنگام لمس نمودن سطح آلوده با ویروس کووید-19 و سپس لمس نمودن دهن، بینی و چشمان

در حالیکه ویروس کووید-19 هنگام پروسیجر های طبی و دندان ذریعه سپری ها پخش شده میتواند، انتقال این ویروس از طریق هوا معمول نمیشود. انتقال کووید-19 از طریق هوا در بین اجتماعات، سیستم تصفیه هوا (وینتیلیشن) و یا از طریق آب، تثبیت نشده است.

علائم

علائم معمول ویروس کرونا تب، سرفه، مشکل بلعیدن، ریزش آب بینی، گلو دردی، از دست دادن بوی و ذایقه، دلبدی، استفراغ، اسهال و مشکل تنفسی میباشد. علائم این ویروس 14 روز بعد آشکار میگردد. افراد کهنسال و اطفال ممکن علائم عمومی چون تب و لرزه، سر دردی، خواب بیش از حد معمول، سرچرخی، گنسیب، درد عضلات، ضعیفی و یا عدم تعادل بدن داشته باشند.

احتمال عوارض و پیچیده گی

افراد کهنسال و افراد دارای مشکلات صحتی بیشتر در معرض خطر جدی مریضی قرار میگیرند که نیازمند بستری شدن در شفاخانه میباشد. بعضی اطفال با حالات خیلی نادر که با التهاب همراه است، روبرو میشوند. در صورتیکه وضعیت صحتی طفل شما بهبود نمی یابد و یا روی جلد طفل بخار یا خارش بوجود آید، تب دوامدار داشته، چشمان شان سرخ و/یا دستان و پاهایشان پندیده گی پیدا میکند، فوراً به مرکز صحتی مراجعه نمایید.

اقدامات برای تأمین مصونیت همه

- سفر های غیر ضروری بیرون از منزل را محدود سازید.
- اگر احساس مریضی میکنید، در خانه بمانید.
- از دیگران دو متر فاصله بگیرید و ماسک بپوشید.
- دستان خویشرا بیشتر اوقات بشویید و از مواد ضد عفونی کننده دارای الکل استفاده نمایید.
- از تماس به روی با دستان شسته نشده، خودداری کنید.
- سرفه خویشرا با آستین یا دستمال کاغذی بپوشانید.
- سطح اشیا را که بیشتر در معرض تماس قرار دارند، پاک و ضد عفونی کنید.

این سند بتاريخ 8 اکتوبر 2020 مرور شده است

- اپلیکیشن آگهی در مورد کووید-19 را دانلود کنید.

ماسک و پوشش صورت

مقرر ماسک تورنتو در رابطه به پوشیدن ماسک حکم میکند که همه باید در محلات سرریسته عامه ماسک بپوشند. کمیسیون ترانزیت تورنتو (TTC) نیز در این زمینه، مقرر مشابه دارد. اعتبار از 3 اکتوبر 2020، استفاده از ماسک در محلات سرریسته عامه و وسایط نقلیه در سراسر تورنتو لازمی پنداشته میشود. استفاده از ماسک میتواند در کاهش پخش ویروس کووید-19 کمک کند. مهم است تا فاصله اجتماعی را همواره رعایت نموده، دستان خویشرا اغلب بشویید و در صورتیکه مریض هستید، در خانه بمانید.

اگر علایم دارید، چه باید بکنید

اگر شما یک یا بیشتر علایم کووید-19 دارید یا با شخص دارای علایم کووید-19 تماس نزدیک داشته اید، معاینات خویشرا تکمیل نمایید. در یکی از مراکز همجوار وقت ملاقات بگیرید. تازمان دریافت نتایج معاینات، در خانه بمانید و خود را منزوی یا قرنطین کنید.

هدف از قرنطین نمودن اینست که در خانه بمانید زیرا امکان دارد، مصاب به ویروس کرونا شده باشید. بیرون از منزل، از محلات عامه و وسایط ترانزیت عامه دوری کنید. خریداری آنلاین کنید یا از دوستان خویش بخواهید اشیای مورد ضرورت شما را از مغازه بیاورند. اگر برای تسکین علایم ویروس به کمک نیاز دارید، به داکتر فامیلی خویش تلفون کنید. اگر شما یا شخص دیگر مشکل تنفسی دارد، به 911 تلفون کنید.

وینتیلیشن یا جریان هوا

جریان خوب هوا میتواند پخش شدن ویروس کووید-19 را کاهش دهد. بمنظور تأمین جریان خوب هوا در منازل خویش:

- کلکین ها و دروازه ها را در صورت امکان و مصوون بودن، باز کنید.
- سیستم های گرم کننده و سرد کننده منازل خویشرا فعال نگهدارید.
- از فلتز باکیفیت که با سیستم سرد کننده و گرم کننده و غیره وسایل بخوبی تطابق داشته باشد، استفاده نمایید.
- هنگام استفاده از پکه های سیار و نصب شده در سقف، جریان هوا را به طرف بالا عیار نمایید.
- فرنیچر و سایر لوازم منزل را از پیشروی سیستم تصفیه هوا دور نگهدارید.

شواهدی مبنی براینکه وسایل تصفیه کننده سیار هوا میتواند از پخش کووید-19 جلوگیری کند، وجود ندارد، اما سیستم فعال تصفیه هوا در داخل منازل مفید بوده میتواند. وسایل تصفیه کننده سیار هوا میتواند در محلات بدون سیستم تصفیه هوا مانند اتاق های کوچک بدون کلکین، مفید و موثر باشد.

از تقلب و کلاه برداری آگاه باشید

از خریدن محصولات که مدعی اند شما را در مقابل کووید-19 محافظت میکند، خودداری کنید. ادویه جات منظور شده برای جلوگیری از کووید-19 وجود ندارد. معلومات شخصی خویشرا به اشخاص نامعلوم از طریق تماس های ناخواسته تلفونی، ندهید. کارمندان صحت عامه تورنتو هیچوقت معلومات کریدیت کارت و شماره بیمه صحی شما را نمیپرسند.

برای معلومات بیشتر: لطفاً به وب سایت ما toronto.ca/COVID19 مراجعه نمایید و یا هم به شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.

Dari