

آنچه باید درباره COVID-19 بدانید

COVID-19

COVID-19 یک بیماری تنفسی است که توسط نوع جدیدی از ویروس کرونا ایجاد می‌شود. COVID-19 مخفف عبارت **CO**rona **V**irus **D**isease 2019 است (بیماری کرونا ویروس 2019) و به سالی اشاره دارد که بیماری در آن شناخته شده است.

انتقال

ویروس به واسطه تماس و ارتباط نزدیک با قطره‌های تنفسی فرد مبتلا به COVID-19 منتقل می‌شود. این قطره‌ها وقتی ایجاد می‌شوند که فرد سرفه و عطسه کند، یا حرف بزند و نفس بکشد. وقتی شخص آواز می‌خواند، می‌خندد یا با صدای بلند صحبت می‌کند، قطره‌های تنفسی می‌توانند بیش از دو متر/شش فوت جا به جا شوند. همچنین این امکان وجود دارد که با دست زدن به سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، بینی یا چشم‌های خود به بیماری COVID-19 دچار شوید.

علائم

ظاهر شدن علائم می‌تواند تا 14 روز هم به طول بیانجامد. شایع‌ترین علائم عبارتند از تب، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، آبریزش بینی، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، و مشکل در بلع که جدید یا در حال بدتر شدن باشد.

افراد بزرگسال و کودکان ممکن است علائم عمومی مانند لرز، سردرد، خوابیدن بیشتر از حد معمول، احساس گیجی، سردرگمی، درد عضلانی، سرگیجه، ضعف یا زمین خوردن نیز داشته باشند.

بعضی از کودکان ممکن است دچار یک عارضه بسیار نادر شوند که ایجاد التهاب می‌کند. اگر حال کودکی بهتر نشد یا دچار بثورات پوستی، تب طولانی مدت، قرمزی چشم و/یا تورم در ناحیه دست‌ها یا پاهای خود شدند، فوراً کمک پزشکی دریافت کنید.

بعضی از افراد ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند، یا هیچ علائمی نداشته باشند. افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند اما علائمی ندارند، هنوز هم می‌توانند باعث سرایت ویروس شوند. افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند یا از قبل به بیماری خاصی مبتلا هستند، یا کسانی که بیش از 60 سال سن دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری حادث هستند.

اقداماتی برای حفظ ایمنی همه

- تردهای غیرضروری خارج از خانه را محدود کنید.
- فاصله دو متری/شش فوتی از دیگران را رعایت کنید.
- از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید.
- دستان خود را مرتب با آب و صابون بشویید یا از ماده ضدعفونی‌کننده دست‌ها استفاده کنید (حاوی 70 تا 90 درصد الکل).
- از دست زدن به صورت خود با دست‌های نشسته خودداری کنید.
- موقع سرفه یا عطسه، جلوی صورتتان را با قسمت داخلی آرنج خود یا یک دستمال بپوشانید. بلافاصله دستمال را در سطل زباله بیاندازید و دست‌های خود را بشویید.
- سطوح و اجسامی که زیاد لمس می‌شوند را تمیز و ضدعفونی کنید.
- اگر احساس بیماری می‌کنید در خانه بمانید.
- از تماس و ارتباط نزدیک با افراد دیگر که بیمار هستند خودداری کنید.

بازبینی در تاریخ 3 سپتامبر 2020

- [ایلیکیشن هشدار COVID-19](#) را دانلود کنید تا اگر حیثاً با فردی که قابلیت سرایت COVID-19 را داشته در تماس نزدیک بوده‌اید، مستقیماً به شما اطلاع داده شود.

مقررات استفاده از ماسک

از تاریخ 7 جولای 2020، همه افراد در تورنتو باید در فضاهای عمومی سرپوشیده، از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنند. استفاده از ماسک می‌تواند به کاهش سرایت COVID-19 کمک کند. حتی وقتی ماسک به صورت دارید، مهم است که دست‌های خود را زود به زود بشویید، دو متر/شش فوت از دیگران فاصله بگیرید، و اگر بیمار هستید در خانه بمانید. اطلاعات بیشتری درباره [مقررات استفاده از ماسک](#) در شهر تورنتو و نحوه درست کردن [ماسک پارچه‌ای](#) کسب کنید.

آزمایش

اگر دارای علائم COVID-19 هستید یا در تماس و ارتباط نزدیک با فردی بوده‌اید که به COVID-19 مبتلاست، آزمایش بدهید. اگر سوالی دارید، با تله هلث (Telehealth) به شماره 1-866-797-0000، تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود، یا [مرکز ارزیابی تماس](#) بگیرید. [نتایج آزمایش](#) به صورت آنلاین موجود هستند. اگر نتیجه آزمایش شما منفی بود، می‌توانید 24 ساعت پس از اینکه علائمتان از بین رفت، به قرنطینه شخصی خود پایان دهید. اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شخصی در بخش زیر موجود است.

قرنطینه شخصی

در شرایط زیر، در خانه بمانید و به مدت 14 روز به [قرنطینه شخصی](#) بروید:

- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده است
- اگر در تماس و ارتباط نزدیک با فردی بوده‌اید که به COVID-19 مبتلاست
- اگر طی 14 روز گذشته، از سفرهای خارجی به کانادا بازگشته‌اید، از جمله از ایالات متحده آمریکا
- اگر از سوی نهاد بهداشت عمومی به شما دستور داده شده است.

اگر دچار علائم COVID-19 هستید، حتی اگر خفیف هستند، آزمایش بدهید و به [قرنطینه شخصی](#) بروید، حتی وقتی منتظر دریافت نتیجه آزمایش خود هستید.

درمان

هیچ درمان خاصی برای COVID-19 وجود ندارد، مگر اینکه بیماری شما خیلی شدید باشد. اگر برای تسکین علائم به کمک نیاز داشتید، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید. اگر شما یا فرد دیگری دچار تنگی نفس شده‌اید، با 911 تماس بگیرید.

مراقب موارد کلاهبرداری و فریب‌کاری باشید

هیچ دارویی برای پیشگیری از COVID-19 به تایید نرسیده است. پدیده فیشینگ وقتی رخ می‌دهد که فردی برای متقاعد کردن شما جهت دست یافتن به اطلاعات شخصی‌تان، دروغ می‌گوید. سازمان بهداشت عمومی تورنتو هرگز اطلاعات کارت اعتباری یا شماره بیمه اجتماعی‌تان را از شما نمی‌خواهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر: به وب سایت ما به آدرس toronto.ca/COVID19 مراجعه کنید یا با شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.