

رهنمودها در باره ویروس کرونا یا (COVID -۱۹)

دری/ Dari

(COVID -۱۹) یک مریضی جدید است که شش ها و مجاری تنفسی انسان را مبتلا می‌کند. این مریضی ناشی از ویروسی به نام کرونا است.

اگر به این علائم دچار شده اید باید حتمن در خانه بمانید:

- تب شدید - اگر هنگام دست زدن به قفسه سینه یا کمر تان احساس گرمی می‌کنید.
- سرفه بی‌سابقه و مکرر - اگر به تازگی دچار سرفه دوامدار شده اید.

تا چه مدت باید در خانه ماند؟

- هرکسی که علائم چون (سر درد، سرفه خشک، تب شدید، تنگی نفس، لرزه شدید، خستگی و درد عضلاتی) دارد باید حداقل به مدت ۷ روز در خانه بماند.
- اگر با افراد دیگر در یک خانه زندگی می‌کنید، آنها نیز باید حداقل تا مدت ۱۴ روز در خانه بمانند تا از شیوع این مرض جلوگیری گردد.
- پس از ۱۴ روز، در صورتیکه همخانه های شما دیگر علائمی که در بالا ذکر شد را نداشته باشند، می‌توانند به شکل سابق به زندگی عادی خود بازگردند.
- اگر کسی در خانه شما به علائم که در بالا ذکر شده دچار گردید، باید به مدت ۷ روز از شروع علائم در خانه بماند. حتی اگر تمام مدت ماندن شخص در خانه از ۱۴ روز بیشتر شود.
- اگر با شخصی زندگی می‌کنید که سن اش حد اقل ۷۰ سال است یا به امراض حاد دچار است و یا با کسانی زندگی می‌کنید که باردار هستند و یا دچار ضعف سیستم ایمنی هستند؛ تلاش کنید مکان دیگری را برای آنها پیدا کنید که در آنجا بتوانند برای ۱۴ روز زندگی کنند.
- اگر مجبور هستید در خانه یکجا با آنها بمانید، تلاش کنید تا حد امکان از آنها فاصله بگیرید

توصیه ها در مورد ماندن در خانه



از برقراری تماس نزدیک با دیگران خود داری کنید



از وسایل جداگانه استفاده کنید و یا آنها را هر بار پس از استفاده پاک کنید



از رفتن به کار، مکتب، داکتر، دواخانه و یا شفاخانه خود داری کنید



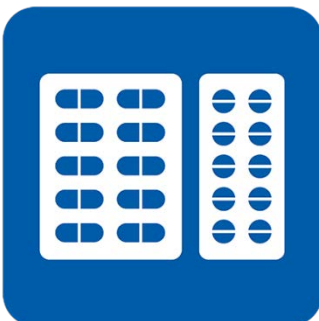
اگر امکان دارد همیشه تنها بخوابید



از پذیرفتن مهمان خود داری کنید



تلاش کنید دوا و مواد غذایی مورد نیازتان را دیگران برای تان تهیه کنند



برای تسکین دادن درد از دوهای مسکن استفاده کنید



تلاش کنید آب زیاد بنوشید



دست های تان را مرتب بشویید

چه وقت با شماره ۱۱۱ NHS در تماس شوم؟

- اگر فکر می‌کنید بیش از حد بیمارید و حتی توان انجام کارهای معمولی چون دیدن تلویزیون، استفاده از موبایل، مطالعه و یا بلند شدن از رخت‌خواب را ندارید.
- اگر احساس می‌کنید که خود را در خانه نمی‌توانید درمان کنید.
- اگر وضعیت شما روز به روز در حال بدتر شدن است.
- اگر بعد از گذشتن ۷ روز همچنان احساس می‌کنید خوب نشده‌اید.

چگونه می‌توانم به شماره ۱۱۱ NHS تلفن کنم؟

در قدم اول شما می‌توانید از **خدمات آنلاین مقابله با ویروس کرونا ۱۱۱ NHS** استفاده کنید و از این طریق با مراحل بعدی این خدمات آشنا شوید. اگر به اینترنت و خدمات آنلاین دسترسی ندارید به شماره ۱۱۱ زنگ بزنید (زنگ زدن به شماره ۱۱۱ رایگان است). شما همچنان می‌توانید در تماس با شماره ۱۱۱ ترجمان درخواست کنید که به زبان خودتان با شما صحبت کند.

اگر نگران وضعیت مهاجرت خود باشم پس از تماس با NHS چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

تمام خدمات NHS برای تداوی مرض کرونا برای همه بدون در نظر داشت وضعیت مهاجرت آنها در انگلستان رایگان است. این خدمات شامل معاینه و تداوی مرض کرونا می‌باشد. حتی اگر نتیجه معاینه منفی باشد خدمات انجام شده رایگان خواهد بود. به تمام شفاخانه‌های NHS توصیه شده است که در مورد افرادی برای معاینه و تداوی مرض کرونا مراجعه می‌کنند، نباید وضعیت مهاجرتی آنان را کنترل کنند.

برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا چه باید کرد؟

- روزانه باید دست‌های خود را چندین مرتبه و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.
- توصیه‌های ماندن در خانه را باید به صورت جدی عملی کنید.

این توصیه‌ها براساس معلومات صحتی NHS تهیه گردیده و در دسترس همه افراد ساکن در انگلستان، بدون در نظر داشت ملیت‌شان قرار می‌گیرد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وب‌سایت‌ها مراجعه کنید:

- راهنمای NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- راهنمای WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Version 2 [16.03.2020]