

## راهنمای ویروس کرونا (کووید-19)

فارسی/Farsi

بیماری کووید-19 نوعی بیماری جدید است که می‌تواند ریه‌ها و مجاری تنفسی شما را درگیر کند. عامل این بیماری ویروسی است که کرونا نام دارد.

همه وظیفه دارند در خانه بمانند تا جلوی شیوع ویروس کرونا گرفته شود.

منظور از همه تمامی افراد در همه سنین است؛ حتی اگر علائم این بیماری یا بیماری‌های دیگر را نداشته باشید.

فقط در شرایط زیر می‌توانید خانه را ترک کنید:

- خرید اقلام ضروری اصلی – وقتی واقعاً نیاز داشته باشید
- پرداختن به یکی از انواع ورزش‌ها در روز – مثل دویدن، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، به شرطی که تنها یا با دیگر افراد هم‌خانه‌تان به آن بپردازید
- مراجعه به خدمات پزشکی – مثلاً مراجعه به داروخانه یا تحویل لوازم ضروری به افراد آسیب‌پذیر
- رفتن به کار و برگشتن از آنجا – اما فقط در صورتی که کاملاً ضروری باشد

اگر دچار موارد زیر هستید:

- تب – به طوری که موقع لمس قفسه سینه یا کمرتان احساس داغ بودن کنید
  - سرفه جدید و مداوم – یعنی به‌تازگی دچار سرفه‌های مکرر شده باشید
- باید در خانه بمانید و راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به بیماری کرونا را دنبال کنید.

اجتماع‌های بالای دو نفر در مکان‌های عمومی – از جمله اجتماع‌های مذهبی (به‌جز مراسم خاکسپاری) – ممنوع است. مهم است که این قانون را رعایت کنید؛ در غیر این صورت، ممکن است بین ند جرمه شوید.

پلیس، مأموران امور مهاجرت و ارتش می‌توانند نقش مهمی در اجرای اقدامات سلامت عمومی و همچنین اطمینان از تأمین غذا و سایر اقلام ضروری به افراد آسیب‌پذیر ایفا کنند.

در پی شیوع ویروس کرونا، شرط گزارش‌دهی در رابطه با وثیقه مهاجرتی موقتاً لغو می‌شود. پیامکی دریافت خواهید کرد که در آن تاریخ گزارش‌دهی بعدی ذکر می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغییرات سیستم پناهندگی، به اینجا مراجعه نمایید:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## افرادی که در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند

ویروس کرونا می‌تواند هر کسی را به شدت مریض کند، اما بعضی از افراد هم هستند که در خطر بالاتری قرار دارند. برای مثال، در موارد زیر ممکن است در خطر بالایی باشید:

- اگر پیوند عضو داشته‌اید
- اگر تحت انواع خاصی از روش‌های درمانی برای سرطان هستید
- اگر مبتلا به سرطان خون یا سرطان مغز استخوان هستید، مثل لوسمی
- اگر دچار مشکل ریوی حاد هستید، مثل فیبروز کیستی یا آسم شدید
- اگر به نوعی بیماری مبتلا هستید که احتمال ابتلا به سایر عفونت‌ها را بالا ببرد
- داروهایی مصرف می‌کنید که باعث تضعیف سیستم ایمنی بدنتان می‌شود
- باردار هستید و دچار بیماری قلبی جدی می‌باشید

اگر فکر می‌کنید در یکی از این دسته‌های پرخطر قرار می‌گیرید و تا روز یکشنبه 29 مارس 2020 نامه‌ای از تیم مراقبت‌های بهداشتی شما دریافت نکردید یا پزشک عمومی‌تان با شما تماس نگرفت، باید نگرانی‌هایتان را با پزشک عمومی یا متخصص بالینی بیمارستان در میان بگذارید. اگر پزشک عمومی ندارید، برای کسب پشتیبانی با DOTW UK تماس بگیرید: **0808 1647 686** (تماس با این شماره رایگان است) یا به این آدرس ایمیل بزنید: [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## نحوه محافظت از خود در شرایط پرخطر

اگر در خطر بالای ابتلا به بیماری شدید در پی ویروس کرونا هستید، باید موارد ویژه‌ای را رعایت کنید تا از گرفتن آن جلوگیری نمایید.

این قسمت‌ها عبارتند از:

- عدم خروج از خانه – نباید برای خرید، گرفتن دارو یا فعالیت ورزشی از خانه بیرون بروید
- تا جای ممکن حداقل 2 متر (3 قدم) از سایر افراد خانه دور باشید

از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید دارو و اقلام خوراکی را برایتان تهیه کنند. آنها باید آن اقلام را بیرون از درب منزل شما بگذارند.

اگر در تحویل گرفتن اقلام ضروری مثل مواد غذایی نیازمند کمک هستید، می‌توانید برای کسب پشتیبانی‌های مربوط به ویروس کرونا ثبت نام کنید.

اکیداً توصیه می‌شود همواره در خانه بمانید و از ارتباط رو در رو به مدت حداقل 12 هفته از زمان دریافت نامه خودداری فرمایید.

اگر در خطر بالای ابتلا به ویروس کرونا قرار دارید، متن کامل توصیه‌های مربوط به محافظت از خود را در وبسایت GOV.UK مطالعه نمایید.

## راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به بیماری کرونا



از تماس نزدیک با سایر افراد خودداری فرمایید



از امکانات جداگانه استفاده نمایید، یا پس از هر بار مصرف گندزدایی کنید



از رفتن به سر کار، محل تحصیل، مطب پزشک عمومی، داروخانه یا بیمارستان خودداری کنید



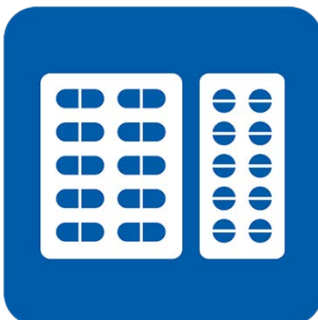
در صورت امکان تنها بخواهید



از پذیرفتن مهمان خودداری کنید



از دیگران بخواهید مواد غذایی و داروهایتان را برایتان تهیه کنند



برای کمک به رفع علائم بیماری، استامینوفن مصرف کنید



آب فراوان بنوشید



دست‌هایتان را مرتب بشویید

برای کسب اطلاعات بیشتر، از لینک زیر بازدید کنید: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## چه مدت راهنمای قرنطینه را ادامه دهیم؟

- افرادی که دچار علائم این بیماری هستند باید حداقل 7 روز در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند.
- اگر در کنار دیگران زندگی می‌کنید، باید حداقل 14 روز در خانه بمانید و خود را قرنطینه کنید تا از شیوع این بیماری در خارج از خانه جلوگیری شود.
- اما اگر هریک از افراد همخانه‌تان دچار علائم شود، باید از روز شروع علائم، 7 روز در خانه بمانند و خودشان را قرنطینه کنند. حتی اگر بیش از 14 روز در خانه مانده‌اند هم باید این کار را انجام دهند.
- اگر با فردی همخانه هستید که بالای 70 سال سن دارد، مبتلا به نوعی بیماری مزمن است، باردار است یا سیستم ایمنی ضعیفی دارد، سعی کنید جای دیگری را برایشان پیدا کنید تا 14 روز در آنجا بمانند.
- اگر مجبورید با هم در یک خانه باشید، سعی کنید تا جای ممکن از هم فاصله بگیرید.

## چه موقع باید با NHS 111 تماس بگیرم؟

- وقتی آنقدر حالتان بد باشد که نتوانید کارهای معمول را انجام دهید، مثل تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل، مطالعه یا بلند شدن از تخت
- وقتی حس کنید که در خانه نمی‌توانید بر علائم این بیماری غلبه کنید
- وقتی وضعیت شما وخیم‌تر شود
- علائم شما بعد از گذشت 7 روز بهبود پیدا نکند

## چطور با NHS 111 تماس بگیرم؟

با استفاده از **سرویس آنلاین NHS 111 برای ویروس کرونا** می‌توانید از اقدامات بعدی لازم مطلع شوید. اگر نمی‌توانید به خدمات آنلاین دسترسی یابید، با شماره 111 تماس بگیرید (تماس با این شماره رایگان است). می‌توانید برای مترجم شفاهی مسلط به زبان شما درخواست دهید.

## اگر نگران وضعیت مهاجرتی‌ام باشم تکلیف چیست؟

کلیه خدمات NHS در ارتباط با ویروس کرونا برای همه افراد ساکن بریتانیا رایگان است، فارغ از اینکه وضعیت مهاجرتی آنها چه باشد. این خدمات شامل گرفتن آزمایش و روند درمان می‌باشد، حتی اگر نتیجه آزمایش منفی اعلام شود. به بیمارستان‌های NHS توصیه شده است که نیازی به انجام بازرسی‌های مهاجرتی برای افراد تحت آزمایش یا درمان ویروس کرونا نمی‌باشد.

## در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا چه اقدامی می‌توانم انجام دهم؟

- حتماً دست‌هایتان را به‌طور مرتب و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- توصیه‌های مربوط به ماندن در خانه را رعایت فرمایید

این توصیه‌ها بر مبنای توصیه‌ها و اطلاعات حوزه سلامت NHS هستند و به کلیه افراد ساکن بریتانیا، فارغ از کشور مبدأ آنها، مربوط می‌شود. اطلاعات بیشتر:

• رهنمودهای NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

• رهنمودهای سازمان بهداشت جهانی (WHO): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-who-coronaviruses>

• <https://www.bigleafoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

نسخه 3 [24.03.2020]