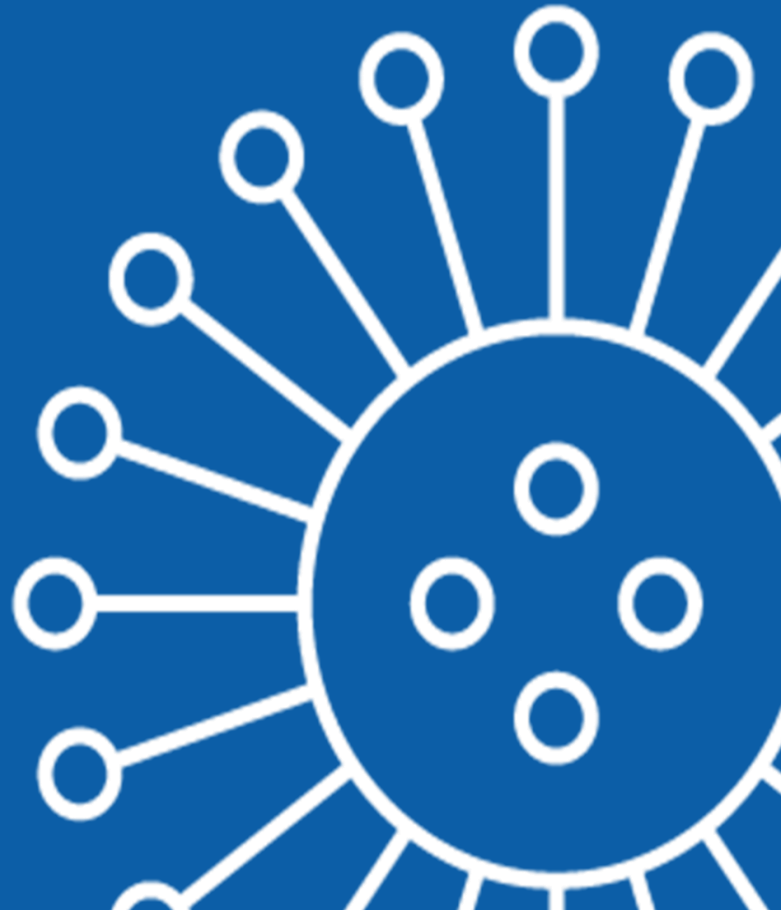


# راهنمای ویروس کرونا (کووید-19)

فارسی / FARSI

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



## فهرست مطالب

ویروس کرونا (کووید-19) چیست و چطور از آن در امان بمانیم؟

در صورت داشتن علائم، چه اقدامی انجام دهیم؟

راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به ویروس کرونا (کووید-19)

چه مدت راهنمای قرنطینگی را ادامه دهیم؟

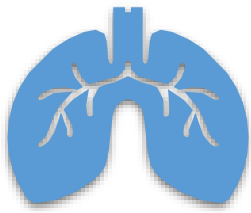
چه موقع باید با NHS 111 تماس گرفت؟

چطور با NHS 111 تماس بگیریم؟

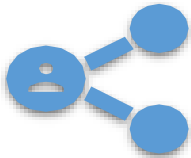
اگر نگران وضعیت مهاجرتی‌تان باشید چکار باید بکنید؟

در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا (کووید-19) چه اقدامی می‌توانید انجام دهید؟

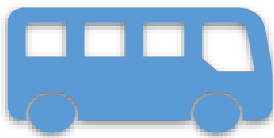
## ویروس کرونا (کووید-19) چیست و چطور از آن در امان بمانیم؟



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



با قرار گرفتن در تماس کمتر با افرادی که در کنار هم زندگی نمی‌کنید، و همچنین رعایت هرچه بیشتر موازین بهداشتی اساسی، می‌توانید به جلوگیری از شیوع ویروس کرونا کمک کرده و از آن در امان بمانید. منظور از همه تمامی افراد در همه سنین است؛ حتی اگر علائم این بیماری یا بیماری‌های دیگر را نداشته باشید.



تفاده از حمل و نقل عمومی: باید تا جای ممکن از رفت و آمد با وسایل به عمومی خودداری نمایید و در عوض از دوچرخه، پیاده یا خودرو نصی استفاده کنید. اگر لازم شد از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، سعی بد از سوار شدن در زمان‌های اوج شلوغی اجتناب نمایید و فاصله‌گذاری یکی را حفظ کنید. شما موظف هستید در داخل وسایل نقلیه عمومی سک بزیند. مهم است که این قوانین را رعایت کنید؛ در غیر این صورت، ککن است جریمه شوید.



ادامه کار: باید اگر می‌توانید کارتان را از خانه ادامه دهید. اگر لازم است به سر کار بروید، باید ابتدا بررسی کنید که شما و اعضای خانوارتان علائمی از بیماری نداشته باشند. اگر هیچ‌یک علائمی ندارید، می‌توانید به شرط حفظ فاصله فیزیکی 2 متری و شستشوی مرتب دست‌ها و رعایت بهداشت عمومی به سر کار بروید. برای اطلاع از اقدامات ایمنی و موجود بودن تجهیزات حفاظت شخصی در محل کار، می‌توانید از کارفرمایان سؤال کنید.



پلیس 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.



می‌توانید برنامه‌ای را برای حفظ امنیت خود روی تلفن هوشمندتان دانلود کنید. اگر در تماس نزدیک با کاربری دیگر از این برنامه قرار بگیرید که آزمایش کرونای او مثبت شده باشد، برنامه به شما هشدار می‌دهد. و اگر آزمایش شما مثبت شده باشد، می‌تواند به شناسایی تماس‌هایی کمک کند که در صورت نداشتن این برنامه آنها را از دست می‌دادید، ضمن اینکه اطلاعات شما را محرمانه و گمنام نگه می‌دارد.

**NHS**  
COVID-19

اگر ساکن انگلیس و ولز هستید، **NHS COVID-19 App** را دانلود کنید. این برنامه برای کلیه افراد بالای 16 سال در دسترس است. برای کسب اطلاعات بیشتر به 11 زبان دیگر:  
<https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

**NHS**  
SCOTLAND

اگر ساکن اسکاتلند هستید، می‌توانید **Protect Scotland App** را **دانلود کنید**. این برنامه برای کلیه افراد بالای 16 سال در دسترس است. اطلاعات بیشتر: <https://www.protect.scot/>

**HSC**

اگر در ایرلند شمالی هستید، می‌توانید **StopCOVID NI Proximity App** را دانلود کنید. این برنامه برای کلیه افراد بالای 11 سال در دسترس است. اطلاعات بیشتر:  
<https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus->

برای اطلاع از هرگونه قوانین قرنطینه محلی که ممکن است در مورد شما قابل اعمال باشد، از نهاد ذیربط محلتان سؤال کنید.

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

در انگلیس

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

در اسکاتلند

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

در ولز

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

در ایرلند شمالی

## در صورت داشتن علائم، چه اقدامی انجام دهیم؟

اگر دچار موارد زیر هستید:

- تب – به طوری که موقع لمس قفسه سینه یا کمرتان احساس داغ بودن کنید، یا
- سرفه جدید و مداوم – یعنی به تازگی دچار سرفه‌های مکرر شده باشید، یا
- فقدان حس بویایی یا چشایی عادی شما، یا تغییر کردن آن (آنوسمی یا نابویایی) - اگر نمی‌توانید بو یا طعم چیزی را احساس کنید، یا بوها و طعم‌ها نسبت به همیشه متفاوت است



**الزامی است که هرچه سریعتر این اقدامات را دنبال کنید:**



خود قرنطینگی: حداقل 10 روز در خانه بمانید و راهنمای قرنطینه برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به ویروس کرونا را دنبال کنید. کلیه افراد دیگر خانوار شما یا آنهایی که در تماس نزدیک با شما بوده‌اند حتماً باید به مدت 10 روز خودشان را قرنطینه کنند.

ظرف پنج روز اول بروز علائم، آزمایش ویروس کرونا بدهید: کلیه افراد می‌توانند در صورتی که دارای علائم هستند رایگان آزمایش دهند تا از ابتلای به ویروس اطلاع یابند. دو راه برای آزمایش دادن وجود دارد. می‌توانید بخواهید که برای انجام آزمایش به محل زندگی شما بیایند، و یا اینکه به یکی از مراکز انجام آزمایش مراجعه نمایید. نتایج آزمایش

برای نوبت‌گیری جهت انجام آزمایش یا سفارش آنلاین آن، به آدرس <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> مراجعه فرمایید. اگر دسترسی آنلاین ندارید، در انگلیس، ولز و ایرلند شمالی با شماره **119** و در اسکاتلند با شماره **0800 028 2816** تماس بگیرید.



**اگر نتیجه آزمایش منفی بود:**  
می‌توانید از خودقرنطینگی خارج شوید به شرطی که حالتان خوب باشد و دیگر علائم بیماری را نداشته باشید. سایر افراد خانوارتان یا آنهایی که در تماس نزدیک با شما بوده‌اند نیز می‌توانند خودقرنطینگی را کنار بگذارند.

**اگر نتیجه آزمایش مثبت باشد:**  
موظف هستید مابقی مدت خودقرنطینگی ده روزه را تکمیل کنید، و هریک از افراد خانوار شما یا افرادی که با شما در تماس نزدیک بوده‌اند لازم است به خودقرنطینگی ادامه دهند تا **10** روزشان تکمیل شود.

سرویس پیگیری در منطقه‌تان با شما تماس خواهد گرفت تا از شما بخواهد به جلوگیری از گسترش بیشتر این ویروس کمک کنید. آنها از شما سؤال خواهند کرد که اخیراً کجا بوده‌اید و با چه کسانی تماس نزدیک داشته‌اید. این کار برای شناسایی افرادی که لازم است خود را قرنطینه کنند و حداقل **10** روز در خانه بمانند ضروری است.

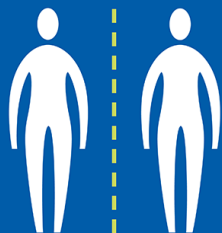
اطلاعات بیشتر:  
در اسکاتلند

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

در ایرلند شمالی

<https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

## راهنمای قرنطینگی برای خانوارهای مشکوک به ابتلای به ویروس 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



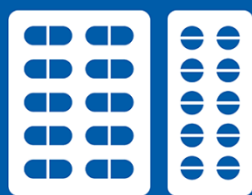
در صورت امکان تنها بخوابید



راهنمای ملاقات‌کنندگان را دنبال 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

مهم است که این قوانین را رعایت کنید؛ در غیر این صورت، ممکن است جریمه شوید.

برای اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## چه مدت راهنمای قرنطینگی را ادامه دهیم؟

- افرادی که دچار علائم این بیماری هستند باید حداقل 10 روز در خانه بمانند و خود را قرنطینه کنند.
- اگر در کنار دیگران زندگی می‌کنید، باید حداقل 10 روز در خانه بمانید و خود را قرنطینه کنید تا از شیوع این بیماری در خارج از خانه جلوگیری شود.
- اما اگر هر یک از افراد همخانه‌تان دچار علائم شود، باید از روز شروع علائم، 10 روز در خانه بمانند و خودشان را قرنطینه کنند. حتی اگر بیش از 10 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 10 روز در آنجا بمانند.

## چه موقع باید با NHS 111 تماس گرفت؟

- 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

## چطور با NHS 111 تماس بگیریم؟

با استفاده از سرویس آنلاین NHS 111 برای ویروس کرونا (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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). با گفتن «**yes**» (بله) در جواب همه سؤالات می‌توانید از خدمات مترجم شفاهی به زبان خودتان برخوردار شوید.

## اگر نگران وضعیت مهاجرتی‌تان باشید چکار باید بکنید؟

بازدیدکنندگان خارجی سفر کرده به انگلیس، از جمله کلیه افرادی که بدون مجوز در انگلیس هستند، هزینه موارد زیر برایشان حساب نخواهد شد:

- آزمایش ویروس کرونا (حتی اگر طبق آزمایش مشخص شود که به ویروس کرونا مبتلا نیستید)
  - درمان ویروس کرونا – اما اگر درمانی را شروع کنید و سپس در یکی از آزمایش‌ها مشخص شود که به کرونا مبتلا نیستید، ممکن است هزینه هرگونه درمانی که بعد از گرفتن نتیجه آزمایش انجام شده است برایتان محاسبه گردد
  - درمان کودکان مبتلا به سندروم التهابی چندسیستمی
- اگر فقط آزمایش داده‌اید یا تحت درمان کووید-19 قرار گرفته‌اید، انجام هیچ‌گونه بازرسی مهاجرتی ضرورت ندارد.

## در راستای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا چه اقدامی می‌توانید انجام دهید؟

- حتماً دست‌هایتان را به‌طور مرتب و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- از توصیه‌های مربوط به حفظ هشیاری و ایمنی پیروی کنید
- بسته به محل زندگی‌تان، توصیه‌های مربوط به استفاده از ماسک را رعایت کنید و از افرادی که با شما زندگی نمی‌کنند 2 متر فاصله بگیرید.

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-coronaviruses>)