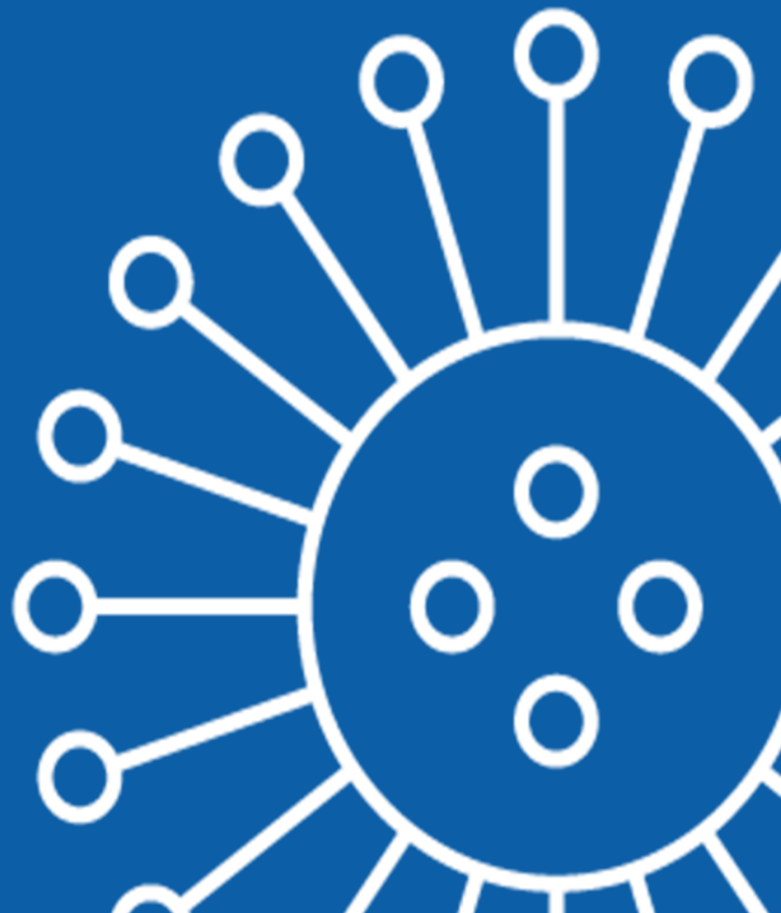


# رهنمود کروناویروس (کووید-19)

## دری / DARI

این توصیه بر اساس توصیه ها و معلومات مربوط به صحت NHS است و این توصیه برای همه افراد در انگلستان، صرف نظر از کشور اصلی، است.

نسخه 7 [10.08.2020]



## محتویات

کروناویروس (کووید-19) چیست و چگونه باید مصوون ماند؟

در صورت داشتن علائم چه باید کرد؟

رهنمود انزواتشینی برای خانواده های که احتمال ابتلاء به کروناویروس (کووید-19) دارند

تا چه مدت زمان رهنمود انزواتشینی را دنبال باید کرد؟

چه زمانی با NHS 111 تماس باید گرفت؟

چگونه با NHS 111 تماس باید گرفت؟

اگر در مورد وضعیت مهاجرت تان نگران هستید، چه باید بکنید؟

برای کمک در جلوگیری از گسترش کروناویروس (کووید-19) چه باید کرد؟

## کروناویروس (کووید-19) چیست و چگونه باید مصؤون ماند؟

COVID-19 بیماری جدیدی است که می تواند شش ها، راه های تنفسی و دیگر ارگان های شما را تحت تأثیر قرار دهد. این توسط یک ویروس بنام کروناویروس بوجود می آید.

شما می توانید با کاهش تماس با افرادی که همراه شان زندگی دارید مصؤون بمانید و با دنبال کردن اقدامات مهم صحی تا جایی که امکان باشد، در جلوگیری از گسترش کروناویروس کمک کنید. این شامل افراد در هر سنی می شود - حتی اگر هیچ علائمی یا دیگر شرایط سلامتی نداشته باشید.

### • استفاده از وسایل حمل و نقل عامه:

شما باید از استفاده وسایل حمل و نقل عامه تا جای که ممکن باشد بپرهیزید و کوشش کنید به جای آن بایسکل، پای پیاده یا موتر شخصی استفاده نمایید. اگر شما به استفاده وسایل حمل و نقل عامه نیاز داشته باشید، از اوقات مزدحم پرهیز نموده و فاصله فزیکتی را مراعات کنید. شما باید د ترانسپورت عامه ماسک بپوشید. مهم است تا این رهنمود را دنبال نمایید، در صورتیکه این کار را نکنید جریمه می شوید.

### • ادامه کار:

اگر می توانید کارتان را از خانه باید ادامه بدهید. اگر نیاز به رفتن تان به دفتر باشد، اول باید ببینید که شما و اعضای خانواده تان علائم مرض را ندارند. اگر هیچ کس علائم را نداشته باشد، شما به دفتر که فاصله فزیکتی 2 متری و شستن یا ضد عفونی سازی متواتر دست را فراهم ساخته، می توانید بروید.

شما می توانید با کارفرمای خود اقدامات ایمنی و موجودیت تجهیزات محافظتی شخصی در محل کارتان را بررسی کنید.

پولیس و ارتش می توانند در تطبیق اقدامات صحت عامه و همچنان در فراهم سازی غذا نقشی را ایفاء نمایند و مواد اساسی دیگر به اشخاص آسیب پذیر رسانیده می شود.

قوانین تجمع اجتماعی توسط دولت آرام گرفته است. با این حال، محدودیت های محلی می تواند به عنوان یک نتیجه از افزایش محلی در موارد مثبت کروناویروس اعمال شود. با قوانین محلی خود در مورد هرگونه قاعده محکم محلی که ممکن است برای شما اعمال شود، با مقامات محلی خود تماس بگیرید.

در صورت داشتن علائم چه باید کرد؟

اگر علائم زیر را دارید:

- تب شدید - احساس گرمی با لمس سینه یا تخته پشت، یا
- سرفه جدید و مداوم - این به معنای آنست که به سرفه مکرر شروع کرده اید، یا
- از دست دادن، یا تغییر در احساس عادی طعم یا بویایی (از دست دادن حس شامه) - اگر نمیتوانید چیزی را بوی نموده یا طعم اش را احساس کنید، یا اینکه بوی یا طعم چیزها متفاوت از حالت عادی باشد

شما باید به زودترین فرصت ممکن این گام ها را تعقیب کنید:

انزوانشینی: برای حداقل 10 روز در خانه بمانید و [رهنمود انزوانشینی برای خانواده های با احتمال ابتلای کروناویروس](#) را دنبال نمایید هر کس دیگر در خانواده تان یا هر آن شخصی که با شما تماس نزدیک داشته باید برای 14 روز خود را در انزوا نگهدارد.

کروناویروس تان را معاینه نمایید در خلالینج روز اول بروز علائم:

هرکس میتواند به طور رایگان تیست شود تا معلوم شود که آیا ویروس دارد یا خیر. 2 راه برای معاینه وجود دارد. شما می توانید در جای که زندگی دارید معاینه را بخواهید، یا میتوانید به محل آزمایش بروید. نتایج معاینه تان را توسط پیام کتبی، ایمیل یا تماس تلفونی دریافت خواهید کرد.

برای تنظیم معاینه یا سفارش آنلاین، وارد شوید- <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

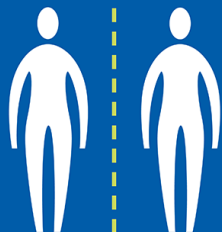
اگر دسترسی آنلاین ندارید، در انگلستان، ویلز و ایرلند شمالیه شماره 119 یا در سکاتلندبه شماره 0800 028 2816 تماس بگیرید.

اگر نتیجه معاینه مثبت باشد: شما باید متباقی 10 روز قرنطین انفرادی را تکمیل نمایید، و هر کسی که در خانواده تان است یا هر آن شخصی که تماس نزدیک با شما داشته باید به 14 روز متباقی قرنطین انفرادی خود را ادامه دهد.

خدمات پیگیری در منطقه تان با شما تماس گرفته و از شما جویای کمک می شود تا از گسترش بیشتر ویروس جلوگیری گردد. آنان از شما می پرسند که در این اواخر در کجا بوده اید و با چه کسانی تماس نزدیک داشته اید. این برای تشخیص اینکه چه کسی باید خود انزوانشینی اختیار نموده و تا 10 روز یا بیشتر در خانه بماند.

اگر نتیجه معاینه منفی باشد: اگر احساس خوب داشته و علائم را دیگر ندارید، می توانید انزوانشینی خودی را پایان دهید. اعضای دیگر خانواده تان یا اشخاصی که با شما تماس نزدیک داشته اند نیز می توانند انزوانشینی خودی را پایان دهند.

## رهنمود انزوانشینی برای خانواده های که احتمال ابتلاء کروناویروس در آن وجود دارد



از تماس نزدیک با افراد دیگر بپرهیزید



از امکانات جداگانه استفاده کنید یا بین استفاده پاک کنید



به محل کار، مکتب، جراحی های GP، دواخانه یا شفاخانه نروید



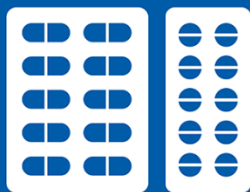
اگر ممکن است تنها بخواهید



رهنمود در مورد بازدیدکننده ها را دنبال نمایید



غذا و دوار را به شما تحویل برایتان بیاروند



برای کمک گیری با علائم تان پرستامول بگیرید



آب بیشتر بنوشید



دست های خود را بطور منظم بشویید

به زودترین فرصت پس از بروز علائم در پی معاینه کروناویروس شوید (شما باید در 5 روز اول معاینه را انجام دهید): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. لازم است تا جزئیات تماس تان را داده و یک موبایل فعال داشته باشید تا نتایج معاینه را به شکل پیام کتبی دریافت کنید.

اینجا بیشتر بدانید: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## تا چه مدت زمان رهنمود انزوایشینی را دنبال باید کرد؟

- افراد دارای علائم باید برای 10 روز در خانه مانده و خود را در انزوا نگهدارند.
- اگر با اشخاص دیگر زندگی می کنید، آنان باید حداقل 14 روز در خانه مانده و خود را در انزوا نگهدارند، تا از سرایت به بیرون از خانه جلوگیری شود.
- اما، اگر شخصی در خانه تان به این علائم دچار می شود، باید به مدت 10 روز از روزی که علائم بروز کرده، در خانه مانده و خود را در انزوا نگهدارند. حتی اگر این بدان باشد که آنها بیش از 14 روز در خانه می مانند.
- اگر با شخصی که 70 ساله یا بیشتر است زندگی می کند، دارای یک وضعیت طولانی مدت است، باردار است یا دارای سیستم ایمنی ضعیفی است، سعی کنید در جایی دیگر پیدا کنید که آنها بتوانند 14 روز بمانند.

## چه زمانی با NHS 111 تماس باید گرفت؟

- شما آنقدر بیمار هستید که نمی توانید کاری را انجام دهید که معمولاً مانند تلویزیون تماشا کنید، از تلفن خود استفاده کنید، بخوانید یا از تخت خواب خود خارج شوید
- احساس می کنید نمی توانید با علائم خود در خانه باقی بمانید
- وضعیت شما بدتر می شود

## چگونه با NHS 111 تماس باید گرفت؟

شما می توانید خدمات NHS 111 کروناویروس را به شکل آنلاین استفاده نمایید ( <https://111.nhs.uk/covid-19> ) تا بدانید که بعداً چه کاری را باید انجام داد. اگر نمی توانید به خدمات آنلاین دسترسی پیدا کنید می توانید با شماره 111 تماس بگیرید (این شماره تماس رایگان است). شما می توانید با جواب دادن مکرر "بلی" به همه سوالات، یک ترجمانی به زبان خود اخذ کنید.

## اگر در مورد وضعیت مهاجرت تان نگران هستید، چه باید بکنید؟

بازدیدکننده های خارجی در انگلستان، به شمول هر آن شخصی که در بریتانیا بدون مجوز زندگی می کنند، در بدل موارد ذیل مکلف به پرداخت نمی باشند:

- معاینه کروناویروس (حتی اگر معاینه نشان دهد که کروناویروس ندارید)
- تداوی کروناویروس - اما اگر شما به تداوی آغاز کنید و سپس معاینه نشان دهد که کروناویروس ندارید، در برابر هر تداوی که پس از گرفتن نتیجه معاینه دریافته اید، مکلف به پرداخت می باشید
- تداوی اطفالی که نشانه التهابی چنددستگاهی دارند

اگر شما تنها معاینه یا تداوی کووید-19 کرده باشید، بررسی مهاجرتی لازم نمی باشد.

## برای کمک در جلوگیری از گسترش کروناویروس چه باید کرد؟

- اطمینان حاصل کنید که دستان خود را حداقل 20 ثانیه با استفاده از صابون و آب بشویید
- هدایات در مورد مواظب و مصؤون بودن را دنبال نمایید
- با در نظر داشت اینکه در کجا زندگی می کنید، توصیه پوشیدن ماسک صورت و رعایت فاصله فزیک 2 متری از اشخاصی که با آنان زندگی نمی کنید، را انجام دهید.

برای معلومات بیشتر:

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