

رهنمود کروناویروس (Covid19) دری / Dari

COVID-19 یک مریضی جدید است که می‌تواند شش‌ها و مجاری تنفسی شما را مبتلا کند. این مریضی ناشی از ویروسی به نام کروناویروس است.

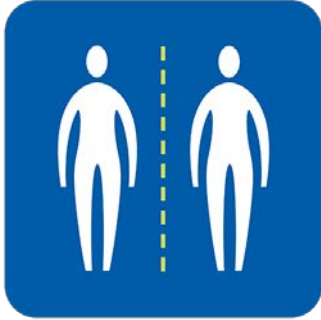
در صورت داشتن موارد زیر:

- تب بلند - وقتی قفسه سینه یا پشتتان را لمس می‌کنید، احساس می‌کنید داغ است
 - سرفه تازه و مداوم - بدان معنی که سرفه کردن به‌طور مکرر را شروع کرده‌اید
- باید در خانه بمانید.

تا چه مدت باید در خانه ماند؟

- هرکسی که اعراض و علائم را دارد باید حداقل 7 روز در خانه بماند.
- اگر با سایر افراد زنده گی می‌کنید، آنها باید حداقل 14 روز در خانه بمانند تا از شیوع این مریضی در خارج از خانه جلوگیری شود.
- بعد از 14 روز، با هر کسی که زنده گی می‌کنید و این علائم را ندارد می‌تواند به حالت نورمال زنده گی خود برگردد.
- اما اگر کسی در خانه شما به این علائم مبتلا شد، باید به مدت 7 روز از روز شروع علائم خود در خانه بماند. حتی اگر به این معنا باشد که بیشتر از 14 روز در خانه بماند.
- اگر با شخصی که 70 سال یا بیشتر سن دارد، شخصی که به مریضی مزمن حاد مصاب است، حامله بوده یا سیستم ایمنی ضعیفی دارد زنده گی می‌کنید، سعی کنید مکان دیگری را برایشان پیدا کنید تا بتوانند 14 روز در آنجا بمانند.
- اگر مجبور هستید در خانه در کنار هم باشید، سعی کنید تا حد امکان از یکدیگر فاصله بگیرید.

توصیه در مورد ماندن در خانه



از تماس نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید



از وسایل و لوازم جداگانه استفاده کنید یا پس از استفاده آنها را پاک نمایید



به محل کار، مکتب، معاینه خانه داکتر عمومی، دواخانه یا شفاخانه نروید



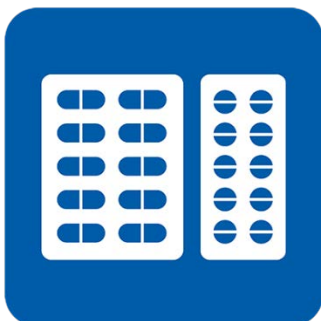
در صورت امکان، تنها استراحت کنید



بازدیدکننده نداشته باشید



ترتیبی بدهید تا غذا و دوا به منزل شما تحویل داده شود



برای کمک به معالجه علائم خود پاراستامول مصرف کنید



آب زیاد بنوشید



دستان خود را چندین مرتبه بشویید

چه وقت باید با NHS 111 به تماس شوم؟

- زمانیکه به قدری مریض هستید که نمی‌توانید کاری را که به‌طور معمول انجام می‌دادید، انجام بدهید مانند تماشای تلویزیون، استفاده از تلفون، مطالعه کردن یا از بستر خواب برخاستن
- احساس می‌کنید نمی‌توانید در خانه با علائم مریضی خود مقابله کنید
- وضعیت شما بدتر شده است
- علائم شما بعد از 7 روز بهتر نشود

چه قسم می‌توانم با NHS 111 به تماس شوم؟

می‌توانید از **خدمات کروناویروس آنلاین NHS 111** برای اطلاع از قدمه بعدی استفاده کنید. اگر نمی‌توانید به خدمات آنلاین دسترسی پیدا کنید می‌توانید با نمبر 111 به تماس شوید (تماس با این نمبر رایگان است). می‌توانید درخواست ترجمان به لسان خود را داشته باشید.

اگر نگران وضعیت مهاجرت خود باشم چه اتفاقی می‌افتد؟

تمام خدمات NHS جهت کروناویروس برای همه افراد صرف‌نظر از وضعیت مهاجرت آنها در انگلستان رایگان است. این مسئله شامل تست و تداوی کروناویروس است، حتی اگر نتیجه منفی باشد. به شفاخانه های NHS توصیه شده است در مورد افرادی که مورد تست یا تداوی COVID-19 قرار می‌گیرند، کدام کنترولی در حصه مهاجرت ضرورت ندارد.

برای جلوگیری از شیوع کروناویروس چه کمکی می‌توانم بکنم؟

- حتماً دست های خود را چندین مرتبه و حداقل به مدت 20 ثانیه با استفاده از آب و صابون بشویید
- توصیه ماندن در خانه را مراعات کنید

این توصیه براساس توصیه‌ها و معلومات صحی NHS بوده و برای همه افراد در انگلستان، صرف‌نظر از کشور مبدأشان است. جهت کسب معلومات بیشتر:

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

Version 2 [16.03.2020]