

بیماری کروناویروس 2019 یا COVID-19 نوع جدیدی از عفونت تنفسی بوده که مشابه آنفولانزا است. این بیماری از طریق قطرات ریز سرفه یا عطسه شخص مبتلا شیوع پیدا می‌کند.

1. علائم آن چیست؟

- سرفه، تب، تنگی نفس
- اکثر افراد مبتلا به COVID-19 علائم خفیفی دارند و به خودی خود بهبود می‌یابند. اگرچه، افراد سالخورده، باردار، دارای سیستم ایمنی ضعیف، یا دیگر مشکلات پزشکی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.

2. چگونه از خود و دیگران محافظت کنم؟

- چنانچه شما بالای 65 سال سن دارید و دچار مشکلات جدی سلامتی هستید، در نظر داشته باشید که طی مدت شیوع بیماری در یک پناهگاه بمانید. پناهگاه‌ها خدماتی ارائه می‌دهند که می‌تواند از شما در برابر ابتلا به بیماری سخت جلوگیری کند.
- از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. در طی مدت شیوع این بیماری، سعی کنید از افراد دیگر حدود 6 فوت فاصله داشته باشید.
- چنانچه مسن‌تر بوده (65 سال به بالا) یا دچار مشکلات جدی سلامتی هستید، از اجتماعات خودداری کنید.
- دستان خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید. از لمس چشم‌ها، بینی، و دهانتان خودداری کنید

• سرفه یا عطسه خود را با دستمال بپوشانید، سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آستین خود استفاده کنید (نه از دستانتان).

• نوشیدنی، غذا، پیپ یا سیگار را با دیگران به اشتراک نگذارید. از به اشتراک گذاشتن پتو و ملافه خودداری کنید.

• چنانچه فضای کوچکی را با شخصی مشترکاً استفاده می‌کنید، هنگام خواب به جای اینکه صورت‌های خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید، به‌گونه‌ای بخوابید که سرهایتان در دو سمت مخالف این فضا قرار گیرد.

• سعی کنید اشیاء و سطوحی که غالباً لمس می‌شوند را با استفاده از لوازم ضدعفونی کننده خانگی یا دستمال‌های مرطوب الکلی تمیز کنید.

3. اگر دچار علائم COVID-19 هستم چه کاری انجام دهم؟

- مادامی که بیمار هستید از تماس نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید.
- تنها در صورتی از ماسک صورت استفاده کنید که بیمار هستید یا به شما گفته شده باشد. چنانچه احساس بیماری می‌کنید و نگران علائم خود هستید، پیش از مراجعه به درمانگاه، جهت مشاوره با پزشک خود تماس بگیرید. چنانچه پزشک مشخصی ندارید، با 211 تماس بگیرید.
- با پزشک خود درباره اینکه چگونه می‌توانید برنامه‌ای تهیه کنید که در خیابان‌ها یا پناهگاهتان از بیماری در امان باشید، صحبت کنید. با دوستان خود، حامیان اجتماعی، مدیر پرونده/ کارگزاران امداد در ارتباط باشید تا برنامه‌ای برای خود مراقبتی در زمان بیماریتان تهیه کنید.

• اگر علائم شدیدی دارید، مانند تنگی نفس یا کم آبی بدن، با 911 تماس بگیرید یا سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

بیماری کروناویروس 2019 یا COVID-19 نوع جدیدی از عفونت تنفسی بوده که مشابه آنفولانزا است. این بیماری از طریق قطرات ریز سرفه یا عطسه شخص مبتلا شیوع پیدا می‌کند.

1. علائم آن چیست؟

- سرفه، تب، تنگی نفس
- اکثر افراد مبتلا به COVID-19 علائم خفیفی دارند و به خودی خود بهبود می‌یابند. اگرچه، افراد سالخورده، باردار، دارای سیستم ایمنی ضعیف، یا دیگر مشکلات پزشکی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.

2. چگونه از خود و دیگران محافظت کنم؟

- چنانچه شما بالای 65 سال سن دارید و دچار مشکلات جدی سلامتی هستید، در نظر داشته باشید که طی مدت شیوع بیماری در یک پناهگاه بمانید. پناهگاه‌ها خدماتی ارائه می‌دهند که می‌تواند از شما در برابر ابتلا به بیماری سخت جلوگیری کند.
- از تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید. در طی مدت شیوع این بیماری، سعی کنید از افراد دیگر حدود 6 فوت فاصله داشته باشید.
- چنانچه مسن‌تر بوده (65 سال به بالا) یا دچار مشکلات جدی سلامتی هستید، از اجتماعات خودداری کنید.
- دستان خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید. از لمس چشم‌ها، بینی، و دهانتان خودداری کنید

• سرفه یا عطسه خود را با دستمال بپوشانید، سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آستین خود استفاده کنید (نه از دستانتان).

• نوشیدنی، غذا، پیپ یا سیگار را با دیگران به اشتراک نگذارید. از به اشتراک گذاشتن پتو و ملافه خودداری کنید.

• چنانچه فضای کوچکی را با شخصی مشترکاً استفاده می‌کنید، هنگام خواب به جای اینکه صورت‌های خود را نزدیک یکدیگر قرار دهید، به‌گونه‌ای بخوابید که سرهایتان در دو سمت مخالف این فضا قرار گیرد.

• سعی کنید اشیاء و سطوحی که غالباً لمس می‌شوند را با استفاده از لوازم ضدعفونی کننده خانگی یا دستمال‌های مرطوب الکلی تمیز کنید.

3. اگر دچار علائم COVID-19 هستم چه کاری انجام دهم؟

- مادامی که بیمار هستید از تماس نزدیک با افراد دیگر خودداری کنید.
- تنها در صورتی از ماسک صورت استفاده کنید که بیمار هستید یا به شما گفته شده باشد. چنانچه احساس بیماری می‌کنید و نگران علائم خود هستید، پیش از مراجعه به درمانگاه، جهت مشاوره با پزشک خود تماس بگیرید. چنانچه پزشک مشخصی ندارید، با 211 تماس بگیرید.
- با پزشک خود درباره اینکه چگونه می‌توانید برنامه‌ای تهیه کنید که در خیابان‌ها یا پناهگاهتان از بیماری در امان باشید، صحبت کنید. با دوستان خود، حامیان اجتماعی، مدیر پرونده/ کارگزاران امداد در ارتباط باشید تا برنامه‌ای برای خود مراقبتی در زمان بیماریتان تهیه کنید.

• اگر علائم شدیدی دارید، مانند تنگی نفس یا کم آبی بدن، با 911 تماس بگیرید یا سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.