

# بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19)

## چه باید بدانید

اداره بهداشت عمومی از همه درخواست می کند  
به تدابیر احتیاطی لازم برای کاهش سرعت شیوع کووید-19 عمل کنند.

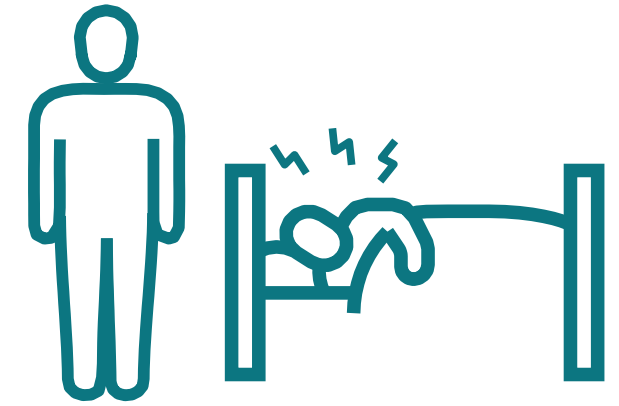
### چگونه شیوع پیدا می کند؟



از طریق قطرات ریز تنفسی زمانی که فرد مبتلا سرفه، عطسه یا صحبت می کند

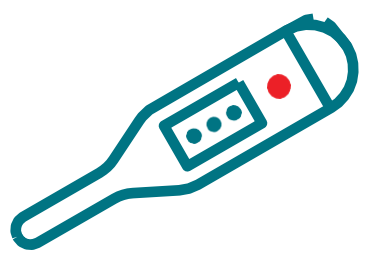


از لمس سطوح و سپس لمس صورت خود



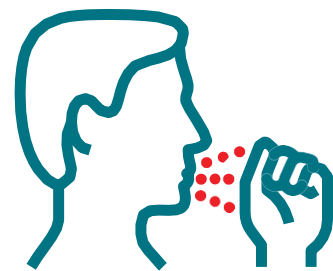
تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا

### علائم آن چیست؟



مشکل تنفسی

علائم همچنین ممکن است شامل: لرز، درد عضلات یا بدن درد، خستگی شدید، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا اخیراً از دادن حس چشایی یا بویایی دست. لطفاً در مورد سایر علائم شدید یا نگران کننده خود، با ارائه دهنده خدمات پزشکیان مشورت نمایید. این لیست شامل همه علائم نیست.



سرفه



تب

### برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 چه کاری می توانم انجام دهم؟

- اگر مجبور هستید خانه تان را ترک کنید، بینی و دهانتان را با پوشش پارچه ای صورت بپوشانید
- نوزادان و کودکان زیر 2 سال نباید از پوشش صورت استفاده کنند، کودکان 2-8 سال فقط در صورتی باید از آن استفاده کنند که از نزدیک تحت مراقبت باشند.
- این ماسک ها نباید توسط کسانی پوشیده شوند که مشکل تنفسی دارند، بپوش هستند یا بدون کمک قادر به برداشتن پوشش صورت نیستند، یا توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده ماسک نپوشند.

- تا حد امکان در خانه بمانید
- حداقل به فاصله 6 فوت از سایر افراد بایستید.
- دست های خود را با صابون و آب به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.
- از لمس چشم ها، بینی و دهان تان خودداری کنید
- سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، یا از آستین آرنجتان استفاده کنید (نه دست هایتان).