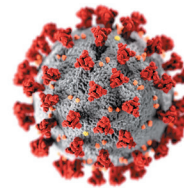


# برای حفاظت از خود و دیگران نیاز است چه اطلاعاتی را در مورد کووید-19 بدانید



## در مورد کووید-19 اطلاعات کسب کنید

- کروناویروس (کووید-19) یک بیماری تنفسی ویروسی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.
- ویروس عامل کووید-19، یک کروناویروس جدید است که در سراسر جهان شیوع یافته است.
- علائم کووید-19 می‌تواند از خفیف (یا بدون علامت) تا بیماری شدید متغیر باشد.

## فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید

- در صورت امکان خرید مواد غذایی و دارویی خود، مراجعه به پزشک و فعالیت‌های بانکی را به صورت آنلاین انجام دهید.
- اگر باید به صورت حضوری مراجعه کنید، حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید و وسایلی که باید لمس کنید را ضدعفونی کنید.
- از خدمات تحویل و بیرون‌بر استفاده کنید و تا جای ممکن تماس حضوری را محدود کنید.



## در مورد چگونگی انتشار کووید-19 اطلاعات کسب کنید

- شما می‌توانید از طریق تماس نزدیک (حدوداً 6 فوت یا به اندازه دو دست فاصله) با فردی که به کووید-19 مبتلا است، به این بیماری مبتلا شوید. در درجه اول، کووید-19 از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود.
- هنگامی که فرد آلوده سرفه، عطسه، یا صحبت کند، امکان ابتلای شما از طریق قطرات تنفسی وجود دارد.
- همچنین ممکن است با لمس کردن سطح یا شیء که ویروس روی آن قرار دارد، و سپس لمس کردن دهان، بینی یا چشم‌های خود، به این بیماری مبتلا شوید.



## در صورتی که بیمار هستید از انتشار کووید-19 جلوگیری کنید

- در صورتی که بیمار هستید به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، در خانه بمانید.
- از حمل و نقل عمومی، به اشتراک گذاری خودرو با دیگران، یا استفاده از تاکسی خودداری کنید.
- از دیگر افراد خانه و حیوانات خانگی دور بمانید.
- هیچ درمانی خاص برای کووید-19 وجود ندارد، اما می‌توانید برای تسکین علائم خود از مراقبت‌های پزشکی برخوردار شوید.
- اگر به مراقبت پزشکی نیاز دارید، از قبل تماس بگیرید.



## از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید

- در حال حاضر هیچ واکسنی برای محافظت در برابر کووید-19 وجود ندارد. بهترین راه برای محافظت از خود، جلوگیری از قرار گرفتن در معرض ویروس عامل کووید-19 است.
- تا حد امکان در خانه بمانید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.
- هنگام حضور در مکان‌های عمومی، از یک ماسک پارچه‌ای استفاده کنید به صورتی که روی دماغ و دهانتان را بپوشاند.
- سطوح و اشیایی که به طور مرتب لمس می‌شوند را تمیز و ضدعفونی کنید.
- به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید.



## نسبت به خطر بیماری شدید آگاه باشید

- همه افراد در معرض خطر ابتلا به کووید-19 قرار دارند.
- افراد مسن و تمام افرادی که در هر سنی دارای شرایط پزشکی و زمینه‌ای جدی هستند، می‌توانند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به نوع شدیدتر بیماری باشند.

