



## افرادی که در معرض ابتلا شدید به بیماری کووید- 19 هستند

در حالی که امراض می‌توانند هر کسی را بیمار کنند ، بعضی از کاندایی‌ها به دلیل شرایط اولیه پزشکی و سن خود بیشتر در معرض ابتلا به عوارض شدید ناشی از بیماری هستند. اگر در معرض خطر عوارض این هستید ، می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به بیماری ناشی از کووید- 19 اقدامات لازم را انجام دهید

چه کسی در معرض خطر زیاد است؟

- افرادی که مبتلا به بیماری مانند موارد زیر هستند:
  - بیماری قلبی
  - هایپرتنشن (فشار خون بالا)
  - بیماری ریه
  - دیابت
  - سرطان
- افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف ناشی از یک بیماری یا معالجه مانند شیمی درمانی
- بزرگسالان مسن

### آماده باشید

- کووید 19 را بشناسید و با مراجعه به [www.canada.ca/coronavirus](http://www.canada.ca/coronavirus) اطلاعات خود را به‌روز کنید.
- به وبسایت‌های بهداشتی استانی / سرزمینی و شهرداری خود مراجعه کنید تا نسبت به وضع کووید 19 در جامعه خود به‌روز باشید.
- اگر باید چند هفته در خانه بمانید، مواد مورد نیاز خود مانند مواد غذایی ، غذای حیوانات خانگی و مواد تمیز کننده، را ذخیره کنید.
- با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد چگونگی محافظت از خود و اطمینان از داشتن داروها و وسایل پزشکی تجویز شده خود به میزان کافی، صحبت کنید.
- آماده باشید که از طریق تلفن یا ایمیل با دیگران ارتباط داشته باشید.
- از خانواده، همسایگان یا دوستان خود بخواهید که در موارد ضروری (مانند گرفتن دارو، خرید مواد غذایی و خواربار) به شما کمک کنند.
- مشخص کنید چه خدماتی برای تحویل دادن مواد غذایی یا دارو به خانه شما وجود دارد.
- علائم بیماری را در خود تحت نظر داشته باشید.





## چگونه خطر کووید-19 خود را می‌توانید کاهش دهید

- در صورت امکان، فقط برای قرارهای لازم پزشکی از خانه خارج شوید.
- از افراد بیمار دوری کنید.
- از تماس با دیگران، به‌ویژه کسانی که سفر کرده‌اند یا در معرض ابتلا به ویروس بوده‌اند، خودداری کنید.
- اگر نمی‌توان از این تماس جلوگیری کرد، اقدامات احتیاطی زیر را انجام دهید:
  - بین خود و افراد دیگر فاصله حداقل ۲ متری را حفظ کنید
  - به جای دست دادن، بوسیدن یا آغوش گرفتن، یک دست دوستانه تکان دهید.
  - این تماس را کوتاه نگه دارید
- دست‌ها را مکرر و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا در صورت عدم وجود از ضدعفونی کننده دست با منشأ الکل 60% استفاده کنید.
- از دست زدن به دهان، بینی و چشم و / یا غذا خودداری کنید.
- هنگامی که خارج از خانه هستید، ضدعفونی کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪ همراه خود داشته باشید.
- از لمس سطوحی که پیوسته آن‌ها را لمس می‌کنید مانند میز کار، دستگیره‌ها و دکمه‌های آسانسور در اماکن عمومی خودداری کنید.
- اگر نیاز به لمس سطوح در اماکن عمومی دارید، از پارچه یا آستین خود برای پوشاندن دست خود استفاده کنید.
- حداقل یک بار در روز سطوح اشیایی مانند توالت، میز کنار تختخواب، دستگیره در، دکمه تلفن و تلویزیون از راه دور که اغلب آن‌ها را لمس می‌کنید را تمیز و ضد عفونی کنید.
- برای ضد عفونی کردن، فقط از ضد عفونی کننده های سطح سخت مورد تأیید که دارای شماره شناسایی دارویی (DIN) هستند، استفاده کنید. DIN یک عدد 8 رقمی است که توسط Health Canada (وزارت بهداشت کانادا) اعلام شده است و تأیید می‌کند که استفاده از این محصول ضد عفونی کننده در کانادا مورد تأیید و ایمن است.
- هنگامی که مواد ضد عفونی کننده تأیید شده سطح سخت در دسترس نباشد، برای ضد عفونی کردن اشیاء خانگی می‌توان محلول سفیدکننده رقیق شده را طبق دستورالعمل روی برچسب آن تهیه کرد، و با آن را با ترکیب 5 میلی‌لیتر (mL) سفید کننده در هر 250 میلی‌لیتر آب یا 20 میلی‌لیتر سفید کننده در یک لیتر آب به دست آورد. این نسبت بر پایه سفید کننده حاوی 5٪ هیپوکلریت سدیم است تا بتوان با آن یک محلول هیپوکلریت سدیم 0.1٪ به دست آورد. دستورالعمل‌های لازم برای استفاده صحیح از سفید کننده های خانگی (کلر) را دنبال کنید.
- در صورت ایستادگی در برابر استفاده از مایعات برای ضد عفونی، دستگاه‌های الکترونیکی لمسی حساس (مانند، صفحه کلید، صفحه نمایش لمسی) را می‌توان حداقل هر روز با الکل 70% ضد عفونی کرد.
- به افراد بیمار یا کسانی که احتمالاً در معرض ابتلا به ویروس هستند، یادآوری کنید تا از شما دوری کنند.
-



- از حضور در شلوغی و اجتماعات بزرگ خودداری کنید.
- از انجام سفرهای تفریحی و غیر ضروری به خارج از کانادا خودداری کنید.

### در صورت بروز علائم کووید- 19 چه باید کرد

- علائم کووید- 19 عبارت‌اند از:
  - سرفه جدید یا سرفه مزمنی که رو به وخامت می‌گذارد، یا
  - تب، یا
  - مشکل تنفسی
- اگر علائمی مشاهده کردید، در خانه بمانید و با ارائه دهنده خدمات درمانی یا واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید و در مورد علائم خود با آن‌ها مشورت کنید.
- همیشه قبل از مراجعه به یک ارائه دهنده خدمات درمانی یا خدمات درمانی با آن‌ها تماس بگیرید تا بتوانند دیگران را در معرض ابتلا به بیماری قرار ندهند.
- علائم زیر باید فوری در نظر گرفته شوند:
  - مشکل قابل توجه در تنفس (مانند ، ناتوان در نفس کشیدن، بریده بریده نفس کشیدن)
  - درد قفسه سینه یا فشار
  - گیجی جدید یا مشکل بیدار شدن از خواب
- اگر این علائم فوری را مشاهده کردید ، با 911 تماس بگیرید و احتمال ابتلا به کووید 19 خود و خطر فراوانی بروز عوارض آن را به آن‌ها اطلاع دهید.

همه ما می‌توانیم نقش خود را در جلوگیری از شیوع COVID-19 ایفا کنیم. برای کسب اطلاعات بیشتر: با [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) یا با شماره 1-833-784-4397 تماس بگیرید