

# برگه معلوماتی ویژه شبکه توسعه آقاخان در مورد ویروس کرونا (COVID-19)

ویروس کرونا یا (COVID-19) یک ویروس جدید بوده که از طریق قطرات افرازات دهن و بینی زمانیکه فرد مصاب سرفه یا عطسه میزند، به افراد دیگر انتشار می‌یابد. ویروس کرونا (COVID-19) در واقع نه تنها یک «انفلونزا» که، یک بیماری به شدت ساری است که می‌تواند به سرعت در اجتماعات انتشار نماید.

## اعراض و علائم:

- معمول: تب، سرفه، مشکلات تنفسی
- شدید: احساس درد و فشار دوامدار در قسمت قفسه سینه، مشکلات تنفسی، گیجی روانی، کبودی لب‌ها و چهره و غیره.

## گروه‌های در معرض خطر بلند:

- افراد بالاتر از 70 سال
- خانم‌های حامله
- افرادی که دارای مشکلات صحت قبلی؛ مانند امراض قلبی، شکر، نفس تنگی و سرطان باشند.

وقایه و اقدامات پیش‌گیرانه یگانه راه محدود ساختن انتشار ویروس کرونا (COVID-19) می‌باشد. بنابراین، برای محافظت از خود، خانواده و اجتماع تان لطفاً توصیه‌های ذیل را رعایت نمایید:

### 1 لطفاً در خانه بمانید:

- از خانه تان صرف برای خریداری مواد مورد ضرورت اولیه خانه بیرون شوید.
- از ترانسپورت عامه، تکسی و یا استفاده از وسایط نقلیه مشترک خودداری نمایید.
- اما در صورت لزوم استفاده از ترانسپورت عامه، لطفاً فاصله مصنوعی مورد نیاز را با سایر سرنیشان حفظ نمایید و از تماس با سطوح اجتناب ورزید.
- همچنان مسوولین دولتی محدودیت‌های بیشتری را در زمینه وضع نموده است، تا از پخش و انتشار ویروس جلوگیری نماید - بنابراین، لطفاً مقررات متذکره را جداً رعایت نمایید، تا خطر ابتلای خویش را کاهش بخشید.

### 2 لطفاً دست‌های تان را شست و شو نمایید:

- روزانه چندین مرتبه دست‌های خویش را حد اقل برای مدت 20 ثانیه، با آب و صابون شست و شو نمایید.
- اطمینان حاصل نمایید تا کف دست، پشت دست و فاصله میان انگشتان دست‌تان را خوب شسته‌اید.
- بعد از شست و شوی دست‌ها، آنرا با استفاده از دستمال خشک نمایید و یا بگذارید که بگونه طبیعی خشک گردد.
- از تماس دست‌های ناشسته با چشم‌ها، بینی و دهن تان خودداری نمایید.

### 3 از تماس نزدیک با دیگران خودداری نمایید:

- از رفتن به کار، مکتب و یا سایر اماکن مزدحم؛ مانند ساحات تجمعات عام، مراسم عامه، و عبادتگاه‌ها... خودداری نمایید.
- از تماس فیزیکی با دیگران؛ مانند دست دادن و بغل کشی اجتناب ورزید.
- از آوردن مهمان در منزل تان یا رفتن با خانه خویشاوندان جلوگیری نمایید، مگر اینکه ضروری باشد (مثلاً بازدید کارمند صحت).
- از تماس نزدیک با اشخاص مسن و سایر افرادی که در خطر بلند ابتلا به بیماری قرار دارند، جداً خودداری نمایید.
- اطفال تان را از تماس با پدرکلان و مادرکلان شان دور نگهدارید (دور نگهداشتن اطفال از اشخاص مسن و افراد آسیب پذیر یک امر مهم پنداشته میشود).
- هرگاه در جاهای که نظر به شرایط دوری از افراد امکان پذیر و میسر نیست، در آن صورت باید حد اقل یک متر فاصله را در بین تان حفظ نمایید.
- اطمینان حاصل نمایید تا فضای مشترک خانه شما جریان هوای تازه کافی داشته باشد، در جاهای که می‌توانید کلکین‌ها و مجراهای آمدن هوای تازه را به داخل خانه باز نگهدارید.

### 4 لطفاً هنگام سرفه و عطسه نمودن، دهن و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج تان بپوشانید:

- هنگام سرفه نمودن، دست خود را بدون دستمال جلو دهن تان قرار ندهید.
- هنگام سرفه و عطسه نمودن، دهن و بینی تان را با دستمال کاغذی بپوشانید، سپس دستمال استفاده شده را در داخل یک زباله‌دانی سرپوشیده بیاندازید و دست‌های خویش را به صورت درست با صابون شست و شو نمایید.

### 5 هرگاه احساس مریضی می‌کنید، خود را تجرید (قرنطین) نمایید:

- هرگاه احساس مریضی می‌نمایید و یا یکی از علائم فوق‌الذکر را دارید، به صورت آنی، خود را برای مدت 14 روز تجرید (قرنطین) نمایید.
- در خانه، کوشش کنید تا با ثابت ماندن در یک ساحه مشخص منزل یا اتاق، خود را از سایر اعضای خانواده جداً قرنطینه نمایید. در فضای مشترک، حداقل مسافه یک متر را با سایر اعضای خانواده رعایت نمایید.
- هرگاه شما دگر تب ندارید یا سایر علائم شما بهبود یافته باشد، در آن صورت می‌توانید تجرید (قرنطین) خویش را پس از گذشت 14 روز خاتمه بخشید.
- بعد از تکمیل تجرید (قرنطین) خویش، به حفظ فاصله با افراد دیگر همچنان ادامه دهید.
- هرگاه با گذشت 14 روز، شما هنوز هم احساس مریضی می‌نمایید، برای دریافت مشوره لازم با تماس به مسوولین وزارت صحت عامه به نزدیک ترین مرکز صحتی که از طرف این وزارت مشخص شده است مراجعه نمایید (تا زمانیکه از شما خواسته نشده باشد، در داخل کلینیک یا در اجتماع قدم نزنید).