

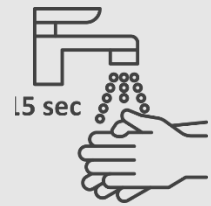
## بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19) قرنطینه شخصی: راهنمای مراقبت کنندگان، اعضای خانوار و افراد نزدیک

اگر از یک شخص مبتلا به ویروس مراقبت می کنید یا با چنین شخصی زندگی می کنید، بعنوان یک "شخص در تماس نزدیک" تلقی خواهید شد.

واحد بهداشت عمومی دستورالعمل ویژه ای در خصوص نحوه نظارت بر وضعیت سلامتی خودتان، کارهایی که در صورت شروع ناخوشی باید انجام دهید و نحوه تماس با آنها به شما خواهند داد. حتماً به ارائه کنندگان مراقبت های بهداشتی و درمانی بگویند که یک شخص در تماس نزدیک با یک مبتلای COVID-19 هستید.

### دست های خود را مرتب بشوید

- بعد از هر بار تماس با شخص مبتلا، دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مواد ضدعفونی کننده دست دارای الکل استفاده کنید.



### ماسک و دستکش بپوشید

- هرگاه با بزاق یا سایر مایعات بدنی شخص (مانند خون، عرق، بزاق، استفراغ، ادرار و مدفوع) تماس دارید، ماسک و دستکش بپوشید.



### ماسک و دستکش ها را بعد از استفاده دور بیندازید

- درست بعد از انجام کار مراقبتی، دستکش و ماسک را بیرون آورده و در سطل زباله ای که دارای کیسه پلاستیکی است دور بیندازید.
- ابتدا دستکش را بیرون آورده و قبل از برداشتن ماسک دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- قبل از دست زدن به صورت یا انجام هر کار دیگری، دوباره دست های خود را با آب و صابون بشوید.



### تعداد مهمانان و بازدیدکنندگان در منزل را باید محدود کنید

- فقط بازدیدکنندگانی را بپذیرید که باید حتماً آنها را ملاقات نمایند و سعی کنید زمان دیدارها حتی المقدور کوتاه باشد.
- سالمندان و افراد مبتلا به عوارض مزمن سلامتی (مانند دیابت، مشکلات ریوی و نارسائی سیستم ایمنی بدن) را از شخص مبتلا دور نگه دارید.



## از استفاده اشتراکی وسایل خانه پرهیز کنید

- با شخص تحت بررسی از بشقاب، لیوان آب خوری، فنجان، کارد و چنگال، حوله، ملحفه و پتو و سایر اقلام به طور مشترک استفاده نکنید.
- این اقلام را باید بعد از استفاده با صابون یا شوینده و آب گرم شست. نیاز به هیچ صابون خاصی نیست.
- می توانید از ماشین ظرفشویی و ماشین لباسشویی استفاده کنید.
- از سیگار بطور مشترک استفاده نکنید.



## نظافت

- خانه خود را با شوینده های عادی خانگی تمیز کنید.
- جاهایی که مرتب لمس می شوند، مانند توالت، شیر آب، دستگیره در و میزهای پاتختی را هر روز تمیز کنید.



## البسه را خوب بشوئید

- نیازی به جدا کردن لباس ها نیست، اما باید موقع دست زدن به لباس ها دستکش بپوشید.
- فوراً بعد از درآوردن دستکشها باید دست های خود را با آب و صابون بشوئید.



## مراقب دست زدن به زباله ها باشید

- تمام زباله ها را می توانید در سطل های زباله عادی بیاندازید.
- موقع خالی کردن سطل های زباله باید مراقب باشید به دستمال های استفاده شده دست نزنید.
- اگر در سطل زباله کیسه پلاستیکی گذاشته باشید دور انداختن زباله ها آسان تر و ایمن تر خواهد بود.
- بعد از خالی کردن سطل زباله باید دست های خود را با آب و صابون بشوئید.



## با واحدهای بهداشت عمومی خود تماس بگیرید:

## درباره این ویروس

COVID-19 یک ویروس جدید است. این ویروس با قطره های تنفسی بیماران به افرادی منتقل می شود که با آنها در تماس نزدیک هستند، مانند افرادی که در یک خانوار زندگی می کنند یا افرادی که از آنها مراقبت می کنند.

برای کسب آخرین اطلاعات درباره COVID-19 می توانید به وب سایت وزارت بهداشت انتاریو رجوع کنید:

[ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)

اطلاعات این نوشتار در تاریخ 14 فوریه 2020 معتبر و صحیح بوده اند