



## در صورت احتمال مواجهه با کووید-۱۹، و نداشتن علائم، چگونه در خانه به قرنطینه (انزوای شخصی) بروید

افرادی که به کووید-19 مبتلا می‌شوند همیشه علائم اولیه خود را تشخیص نمی‌دهند. حتی اگر اکنون علائمی ندارید، می‌توانید ویروس کووید-19 را قبل از آغاز بروز علائم یا اگر هیچ‌گاه بروز نکنند آن را به دیگران منتقل کنید.

شما باید خود را به مدت 14 روز قرنطینه (خود انزوا) کنید، اگر:

- از مسافرت به خارج از کانادا باز می‌گردید (قرنطینه اجباری) \*
- با کسی که مظنون به ابتلا به کووید-19 است تماس نزدیک داشته‌اید
- از طرف بهداشت عمومی به شما گفته شده که احتمالاً در معرض ابتلا به کووید-19 قرار داشته‌اید و باید قرنطینه (خود انزوا) شوید.

**قرنطینه (خود انزوایی)** به این معنی است که برای 14 روز باید:

- در خانه بمانید و خود را از نظر علائم، حتی اگر خفیف باشد، زیر نظر داشته باشید
- برای کمک به جلوگیری از انتقال ویروس قبل از بروز علائم یا در اولین مرحله بیماری از تماس با سایر افراد خودداری کنید
- با رعایت فاصله گذاری فیزیکی سهم خود را برای جلوگیری از انتشار بیماری ایفا کنید
- خودتان را از نظر وجود علائم تحت نظر بگیرید، مانند سرفه جدید یا رو به بدتر شدن، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، دمای بدن معادل با 38 درجه سانتیگراد یا بیشتر، احساس داشتن تب، لرز، خستگی یا ضعف، درد عضلانی یا بدن درد، از دست دادن بویایی یا چشایی که جدید باشد، سردرد، علائم گوارشی (درد شکمی، اسهال، استفراغ) و احساس ناخوشی زیاد.
- به صورت روزانه دمای بدن خود را ثبت کنید (یا مطابق با دستور نهاد بهداشت عمومی خود) و از مصرف داروهای تب‌بر (مانند استامینوفن، ایبوپروفن) تا حد ممکن خودداری کنید. این داروها ممکن است باعث مخفی ماندن علائم اولیه کووید-19 شوند

**اگر ظرف 14 روز از قرنطینه، علائم شروع به ظاهر شدن کردند، شما باید:**

- به‌محض مشاهده اولین علامت، خود را از دیگران جدا کنید
- بلافاصله با یک متخصص بهداشت و درمان یا مسئول بهداشت عمومی تماس بگیرید و علائم و سابقه سفر خود را شرح دهید و دستورالعمل‌های آن‌ها را به‌دقت دنبال کنید.
- اگر در معرض بیماری یا پیامدهای شدیدتر قرار دارید، باید برای شناسایی علائم در حال بدتر شدن یا علائم اورژانس، مانند (مشکل چشمگیر در تنفس، درد یا فشار در قفسه سینه، گیجی و آشفتگی یا مشکل در بیدار شدن که جدید باشد)، بر وضعیت سلامت خود نظارت داشته باشید: اگر دچار علائم اورژانس شدید، با 911 یا خط امداد اورژانس محلی خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که شما ممکن است به کووید-19 مبتلا باشید و در معرض خطر بالای ابتلا به عوارض قرار دارید.



همچنین می‌توانید از ابزار خودارزیابی آنلاین (در صورت وجود در استان یا سرزمین خود) برای تعیین نیاز به ارزیابی بیشتر یا آزمایش بیشتر برای تست کووید-19 استفاده کنید.

**توجه:** اگر با شخصی که به علت ابتلا به کووید-19 یا احتمال آن منزوی شده است زندگی می‌کنید، مدت خود انزوایی شما می‌تواند از 14 روز فراتر رود. از مسئولان بهداشت عمومی درخواست راهنمایی کنید.

برای انجام (خود انزوایی) به اقدامات زیر بپردازید:

## تماس با دیگران را محدود کنید

- اگر نمی‌توانید خودتان را از افرادی که با شما زندگی می‌کنند جدا کنید، از قرنطینه شدن در خانه خودداری کنید. برای مثال، اگر
  - در یک خانه گروهی یا مشترک زندگی می‌کنید،
  - در یک آپارتمان کوچک به صورت اشتراکی زندگی می‌کنید،
  - در یک خانواده با خانواده‌های بزرگ یا تعداد زیادی از افراد زندگی می‌کنید،
  - هم‌اتاقی‌هایی دارید که با شما سفر نکرده‌اند و نمی‌توانید از تماس با آنها اجتناب کنید، یا
  - محل زندگی شما یک اردوگاه، خوابگاه دانشجویی یا سایر سکونت‌گاه‌های گروهی است که در آن تماس نزدیک وجود دارد و شما به صورت مشترک از فضاهای مشاع استفاده می‌کنید
- در خانه یا مکانی که در کانادا در آن اقامت دارید بمانید (ملک خود را ترک نکنید).
- فقط خانه خود را برای قرارهای ضروری پزشکی ترک کنید (برای این منظور از وسیله نقلیه خصوصی استفاده کنید).
- به مدرسه، محل کار سایر مکان‌های عمومی نروید و یا از وسایل حمل و نقل عمومی (مانند اتوبوس و تاکسی) استفاده نکنید.
- هیچ شخص مهمانی نداشته باشید، حتی اگر بیرون هستید.
- از تماس با افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری یا پیامدهای شدیدتر هستند اجتناب کنید، از جمله: افراد سالمند، افرادی با هر سن که دچار بیماری‌های مزمن هستند، افرادی با هر سن که سیستم ایمنی آنها سرکوب و تضعیف شده است، و افرادی که دچار چاقی مفرط هستند (شاخص توده بدنی بیشتر از 40).
- از تماس و ارتباط با افراد دیگر در یک خانواده اجتناب کنید، به خصوص آنهایی که با شما سفر نکرده‌اند.
- اگر در هتل می‌مانید، نباید از فضاهای مشترک مانند لابی‌ها، حیاط‌ها، رستوران‌ها، باشگاه‌های ورزشی یا استخرها استفاده کنید.
- اگر نمی‌توان از این تماس جلوگیری کرد، اقدامات احتیاطی زیر را انجام دهید:
  - تعامل با افراد دیگر در خانواده را محدود کنید و اگر امکان رعایت فاصله 2 متری وجود ندارد، از ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید
  - در صورت امکان در اتاق‌های جداگانه بمانید و از سرویس بهداشتی جداگانه‌ای استفاده کنید. این شامل زمانی می‌شود که شما با دوستان/اعضای خانواده زندگی می‌کنید که همراه با شما سفر نکرده‌اند.



- بعضی از افراد ممکن است حتی اگر هیچ علائمی از خود نشان ندهند، ویروس کووید-۱۹ را منتقل کنند. اگر از تماس نزدیک با دیگران نتوان اجتناب ورزید، استفاده از ماسک غیر پزشکی با پوشش صورت (به طوری که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه‌ای باشد که محکم به هم بافته شده و ساختارش به شکلی باشد که بینی و دهان را بدون درز پوشانده، به پشت سر گره خورده یا پشت حلقه گوش بیافتد) می‌تواند به محافظت از اطرافیان کمک کند.
- چون چندین گزارش در مورد افرادی که ویروس کووید-۱۹ را به حیوانات خانگی خود منتقل کرده‌اند گزارش شده است، از تماس با حیوانات خودداری کنید.

### کارهایی که می‌توانید در قرنطینه (خود انزوایی) انجام دهید

در حالی که در فاصله فیزیکی ۲ متر از دیگران قرار دارید، می‌توانید

- به‌جای دست دادن، بوسه یا در آغوش گرفتن دست تکان دهید
- از خانواده، همسایه یا دوست خود بخواهید تا در امور اساسی (مانند گرفتن نسخه، خرید مواد غذایی) به شما کمک کنند.
- از خدمات تحویل غذا یا خرید آنلاین استفاده کنید
- در خانه ورزش کنید
- برای ارتباط با خانواده و دوستان از طریق برنامه‌های ویدیویی و بازی و بهره‌گیری از فناوری‌هایی مانند تماس‌های ویدیویی اقدام کنید
- از خانه کار کنید
- بیرون به بالکن یا سکوی جلوی خانه بروید، در حیاط خود قدم بزنید یا با نقاشی هنری گچی یا با نقاشی با گچ و بازی‌های و مسابقات پرش از مانع خلاقیت خود را افزایش دهید.

### دست‌های خود را پاکیزه نگه‌دارید

- دست‌های خود را مکرر حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و با حوله‌های کاغذی یک‌بار مصرف یا حوله معمولی خشک کنید، و پس از تر شدن آن را جایگزین کنید.
- همچنین می‌توانید کثیفی را با یک دستمال مرطوب پاک کرده و سپس از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪ استفاده کنید.
- از لمس چشم، بینی و دهان خود خودداری کنید.
- سرفه یا عطسه را در گودی بازوی خود یا یک دستمال کاغذی وارد کنید.

### سطوح را تمیز نگه‌دارید و از وسایل شخصی همدیگر استفاده نکنید

- 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 ضدعفونی کنید.
- برای ضدعفونی کردن، فقط از ضد عفونی کننده های سطح سخت مورد تایید که دارای شماره شناسایی دارویی (DIN) هستند، استفاده کنید. DIN یک عدد 8 رقمی است که توسط Health Canada (بهداشت کانادا) اعلام شده است و تأیید می‌کند که استفاده از این محصول ضدعفونی 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 می توان محلول سفیدکننده رقیق شده را طبق دستور العمل روی برچسب آن تهیه کرد، و با آن را با ترکیب 5 میلی لیتر (mL) سفید کننده در هر 250 میلی لیتر آب یا 20 میلی لیتر 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. دستور العمل های لازم برای استفاده صحیح از سفید کننده های خانگی (کلر) را دنبال کنید..
- در صورت ایستادگی در برابر استفاده از مایعات برای ضد عفونی، دستگاه های الکترونیکی لمسی حساس (مانند، صفحه کلید، صفحه نمایش لمسی) را می توان حداقل هر روز با الکل 70٪ ضد عفونی کرد.
- از وسایل شخصی همدیگر، مانند مسواک، حوله، ملحفه، ماسک های غیر پزشکی، وسایل آشپزخانه یا وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.

### وسایل مورد نیازی که باید در هنگام قرنطینه (خود انزوایی) در خانه داشته باشید

- ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت (به طوری که حداقل متشکل از دو لایه از پارچه ای باشد که محکم به هم بافته شده و ساختارش به شکلی باشد که بینی و دهان را بدون درز پوشانده، به پشت سر گره خورده یا پشت حلقه گوش بیافتد)
- حوله های کاغذی یکبار مصرف
- دماسنج
- آب شیر
- صابون شستشوی دست
- ضد عفونی کننده حاوی الکل حداقل 60٪
- مایع ظرف شویی
- صابون معمولی لباسشویی
- محصولات نظافتی معمولی خانگی
- ضد عفونی کننده سطح سخت که دارای شماره شناسایی دارو (DIN) هستند، یا در صورت عدم وجود، سفید کننده مایع غلیظ (5٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن
- محصولات تمیز کننده مناسب برای لوازم الکترونیکی که مکرر با دست لمس می شوند

### سفر کاری برای کارگران اصلی

بعضی از افراد که به طور منظم از مرز عبور می کنند تا از ادامه جریان کالاها و خدمات ضروری، اطمینان حاصل کنند، یا افرادی که سایر خدمات ضروری را از کانادایی ها دریافت می کنند یا به آن ها ارائه می دهند، بشرط این که دارای علائمی نباشند (علائم کووید-19 ندارند) به دلیل مسافرت به خارج از کانادا، از نیاز به قرنطینه (خود انزوایی) شدن معاف هستند.

#### آن ها باید:

- وقتی در فضای عمومی هستند و اگر امکان رعایت فاصله فیزیکی وجود ندارد، ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت داشته باشند



- به طور منظم وضعیت سلامت خود را از نظر نشانه‌ها و علائم کووید-19 بررسی کنید، از جمله به مدت 14 روزی که هر بار دوباره به کانادا وارد می‌شوید.
- به راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های نهاد بهداشت عمومی درباره مکان‌هایی که به آنها سفر می‌کنید و اقدامات پیشگیرانه از سوی محل کار خود احترام بگذارید. تا حد ممکن در محل زندگی خود بمانید.

اگر به هر دلیلی از طرف بهداشت عمومی مأمور به انجام قرنطینه شده‌اید (به‌عنوان مثال، با یک فرد مبتلا در تماس نزدیک بوده‌اید)، مرجع بهداشت عمومی محلی خود را از وضعیت خود را به‌عنوان کارگر ضروری مطلع کنید و دستورالعمل‌های آن‌ها را دنبال کنید.

**همه ما می‌توانیم نقش خود را در پیشگیری از گسترش کووید-19 ایفا کنیم.**

**برای کسب اطلاعات بیشتر از [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) دیدن کرده یا با شماره تلفن ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷ تماس بگیرید.**

### **\*قانون قرنطینه**

دولت کانادا بر اساس قانون قرنطینه یک دستورالعمل اضطراری را اجرا کرده است که طبق آن افرادی که چه از طریق هوا، دریا یا خشکی- وارد کانادا می‌شوند-در صورت بروز علائم کووید-19 در آنها، خود را به مدت 14 روز منزوی کنند، یا به منظور محدود کردن بروز و شیوع کووید-19 اگر علائمی در آن‌ها مشاهده نمی‌شود خود را به مدت 14 روز قرنطینه (خود انزوا) کنند. این دوره 14 روزه از روزی که شخص وارد کانادا می‌شود شروع می‌شود.