



در صورت احتمال ابتلا به کووید-۱۹، چگونه در خانه منزوی شوید

منزوی شدن به معنای این است در صورت داشتن علائم بیماری کووید-۱۹ و یا اگر به احتمال در معرض ویروس قرار گرفته بوده باشید در خانه بمانید. با اجتناب از تماس با دیگران در پیشگیری از سرایت بیماری به افراد دیگر در خانه و سایر افراد اجتماع محله خود کمک می‌کنید.

شما باید:

- در شرایط زیر، مستقیم به خانه بروید و/یا در خانه بمانید::
 - به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اید یا منتظر نتایج آزمایشگاه برای تست کووید-۱۹ هستید
 - داشتن علائم بیماری کووید-۱۹ حتی اگر خفیف بوده، و
 - با یک مورد مشکوک، احتمالی یا تأیید شده مبتلا به کووید-۱۹ در تماس بوده‌اید
 - از طرف اداره بهداشت عمومی (به طور مستقیم، از طریق روابط عمومی یا ابزار خودارزیابی) به شما گفته شده که به احتمال در معرض بیماری کووید-۱۹ قرار داشته‌اید
 - از سفر خارج از کانادا با علائم کووید-۱۹ بازگشته‌اید (اجباری) *
- تا زمانی که به شما توصیه کنند شما دیگر در معرض خطر انتشار ویروس به دیگران نیستید علائم خود را مطابق دستورالعمل‌های ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا سازمان بهداشت عمومی پی‌گیری کنید
- اگر علائم شما بیشتر شد، فوراً با ارائه دهنده مراقبت‌های پزشکی خود یا سازمان بهداشت عمومی تماس بگیرید و دستورالعمل‌های آن‌ها را دنبال کنید.

تماس با دیگران را محدود کنید

- خانه را ترک نکنید مگر برای مراجعه برای درمان پزشکی پر اهمیت از نظر زمانی باشد.
- از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید (مانند سیستم حمل و نقل عمومی شهرداری، تاکسی یا خدمات خودروی اشتراکی)
- برای به حداقل رساندن تماس با دیگران، مواد غذایی و لوازم دیگر خود را در پشت در خانه خود دریافت کنید.
- اگر نمی‌توانید خودتان را از افرادی که با شما زندگی می‌کنند جدا کنید، از منزوی 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 یک اتاق جداگانه بمانید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه در خانه خود استفاده کنید. این شامل زمانی می‌شود که شما با دوستان/اعضای خانواده زندگی می‌کنید که همراه با شما سفر نکرده‌اند.



- مکان‌های مشترک را بعد از استفاده، کاملاً و مرتباً تمیز کنید
- اگر ناچارید با دیگران در تماس باشید فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کرده و بین خود و دیگران فاصله حداقل ۲ متری را حفظ نمایید.
- از تماس با افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری یا پیامدهای شدیدتر هستند اجتناب کنید.
- اگر در یک هتل می‌مانید، از اتاق خود خارج نشوید. شما نباید از فضاهای مشترک مانند لابی‌ها، حیاط‌ها، رستوران‌ها، باشگاه‌های ورزشی یا استخرها استفاده کنید.
- از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، دارای سیستم ضعیف ایمنی بدن و بزرگسالان مسن‌تر اجتناب ورزید.
- تعاملات خود را کوتاه نموده و هنگام سرفه و عطسه، و یا چنانچه مجبور بودید با سایر افراد خانه در یک اتاق باشید اگر قابل دسترس بود از ماسک پزشکی، در غیر این صورت از ماسک غیرپزشکی یا 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) استفاده کنید.
- جهت کاربرد، دفع و شستن ایمن ماسک‌های صورت، دستورالعمل‌های آنلاین یا ارائه شده توسط اداره بهداشت عمومی را دنبال کنید.
- از تماس با حیوانات خانگی اجتناب ورزید، چراکه چندین مورد از انتقال بیماری کووید-۱۹ از افراد به حیوانات خانگی گزارش شده است.

دست‌های خود را پاکیزه نگه‌دارید

- دست‌های خود را مکرر، و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید و با حوله‌های کاغذی یکبار مصرف یا حوله معمولی خشک کرده و پس از خیس 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.
- در گودی بازوی خود یا یک دستمال کاغذی سرفه یا عطسه کنید.

از آلوده کردن وسایل و سطوح عادی خودداری کنید

- حداقل یکبار 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.
- از وسایل شخصی هم‌دیگر، مانند مسواک، حوله، ملحفه، وسایل آشپزخانه یا وسایل الکترونیکی استفاده نکنید.
- 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.
- وسایل آلوده‌ای را که امکان تمیز کردن آن وجود ندارد را در یک کیسه یا سطل زباله قرار دهید، سر کیسه را ببندید و آن‌ها را همراه سایر زباله‌های خانه دفع کنید.



- در توالت فرنگی را قبل از کشیدن سیفون ببندید.
- پوشیدن ماسک صورت، از جمله ماسک‌های غیرپزشکی یا پوشش‌های 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 بیافند) ممکن است ترشحات مجاری تنفسی را بدام انداخته و مانع شود که سطوح اطراف را آلوده کنند - اما پوشیدن ماسک نیاز به نظافت را کاهش نمی‌دهد.

مراقب خودتان باشید

- مواظب علائم خود مطابق دستورالعمل ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود یا سازمان بهداشت عمومی باشید.
- اگر علائمتان بدتر شدند، فوراً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود یا سازمان بهداشت عمومی تماس بگیرید و دستورالعمل‌های آنها را دنبال کنید.
- اگر در معرض بیماری یا پیامدهای شدیدتر قرار دارید، باید برای شناسایی علائم در حال بدتر شدن یا علائم اورژانس، مانند موارد زیر، بر وضعیت سلامت خود نظارت داشته باشید:
 - سرفه جدید یا رو به بدتر شدن
 - تنگی نفس یا مشکل در تنفس
 - دمای بدن معادل با 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر
 - احساس داشتن تب
 - لرز
 - خستگی یا ضعف
 - درد عضلانی یا بدن درد
 - از دست دادن حس بویایی یا چشایی که جدید باشد
 - سردرد
 - علائم گوارشی (درد شکمی، اسهال، استفراغ)
 - احساس ناخوشی زیاد
- 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
 - در معرض خطر بالای ابتلا به عوارض قرار دارید
- کمی استراحت کنید، یک رژیم متعادل غذایی داشته باشید و از طریق "وسایل ارتباطی" با دیگران در تماس باشید.

وسایل مورد نیازی که باید در هنگام منزوی شدن در خانه داشته باشید

- اگر قابل دسترس بود ماسک پزشکی برای مراقبین سلامتی
 - در صورت عدم دسترسی، از ماسک غیرپزشکی یا 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 بیافند)
- محافظ چشم (محافظ صورت یا عینک مخصوص) برای استفاده مراقبین سلامتی
- دستکش یک بار مصرف (بیش از یک بار مصرف نکنید) برای استفاده مراقبین سلامتی
- حوله‌های کاغذی یکبار مصرف
- دستمال کاغذی
- ظرف زباله با کیسه پلاستیکی



- ☐ دماسنج
- ☐ داروهای غیر نسخه‌ای برای کاهش تب (مانند ایبوپروفن یا استامینوفن)
- ☐ آب شیر
- ☐ صابون شستشوی دست
- ☐ ضد عفونی‌کننده حاوی الکل با الکل حداقل ۴۰٪
- ☐ مایع ظرفشویی
- ☐ صابون معمولی لباسشویی
- ☐ محصولات نظافتی معمولی خانگی
- ☐ ضد عفونی کننده سطوح سخت
- ☐ در صورت عدم دسترسی، سفید کننده مایع فشرده (۵٪) و یک ظرف جداگانه برای رقیق کردن آن
- ☐ دستمال مرطوب الکلی یا محصولات تمیز کننده مناسب برای لوازم الکترونیکی که به طور مکرر لمس می‌شوند

همه ما می‌توانیم نقش خود را در پیشگیری از گسترش کووید- ۱۹ ایفا کنیم. برای کسب اطلاعات بیشتر از وب سایت

زیر دیدن نموده

canada.ca/coronavirus

یا با شماره 1-833-784-4397 تماس حاصل نمایید.

* قانون قرنطینه

هم اکنون دولت کانادا بر اساس قانون قرنطینه یک دستور اضطراری را به اجرا درآورده که طبق آن افرادی که چه از راه هوایی، دریایی یا خشکی وارد کانادا شده و دارای علائم کووید- ۱۹ بوده، ملزمند که خود را به مدت ۱۴ روز منزوی کنند، تا معرفی و انتشار آن محدود شود. این دوره ۱۴ روزه از روز ورود شخص به کانادا شروع می‌شود.