



## مواردی که باید در مورد بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹) بدانید

کووید-۱۹ نوعی بیماری است که توسط ویروس کرونا ایجاد می‌شود. ویروس‌های کرونای انسانی شایع‌اند و معمولاً با بیماری‌های خفیف، مشابه سرماخوردگی همراه‌اند.

علائم بیماری ویروس انسانی ممکن است بسیار خفیف یا شدیدتر، مانند موارد زیر باشد:

- تب
- سرفه
- مشکل تنفسی

اگر شخصی در معرض ویروس قرار گرفت، بروز علائم ممکن است تا ۱۴ روز به طول انجامد.

ویروس‌های کرونا اغلب از راه‌های زیر از یک فرد آلوده به دیگران قابل انتشار است:

- ترشحات تنفسی هنگام سرفه یا عطسه
- تماس‌های شخصی نزدیک مانند لمس کردن یا دست دادن
- لمس چیزی که حامل ویروس است، سپس دست زدن به چشم، بینی یا دهان قبل از شستن دست‌ها

آن‌ها از انواع ویروس‌هایی که راه سیستم‌های تهویه یا آب منتشر می‌شوند، نیستند.

بهترین راه‌های پیشگیری از انتشار عفونت‌ها عبارت‌اند از:

- دست‌های خود را مکرر و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید؛
- از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود با دست‌های نشسته خودداری کنید؛
- از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید؛
- به جای دست‌ها در آستین خود سرفه و عطسه کنید؛
- در تمام مدت فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید؛
- اگر بیمارید در خانه بمانید تا از انتشار بیماری به دیگران جلوگیری کنید؛ و
- از یک ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت (که برای پوشش کامل و بدون درز بینی و دهان ساخته شده و پشت سر گره خورده، یا به پشت گوش بسته شود) برای محافظت از افراد و سطوح اطرافتان استفاده کنید.

**توجه:** دولت کانادا یک دستور اضطراری به نام *قانون قرنطینه* را به اجرا گذاشته است. بدین معنی که طبق این دستور برای محدود کردن انتشار کووید-۱۹، هر فردی که از راه هوایی، دریایی یا زمینی وارد کانادا شود باید ۱۴ روز در خانه بماند. این دوره ۱۴ روزه از روز ورودتان به کانادا شروع می‌شود.

- اگر مسافرت بوده‌اید و هیچ علائمی ندارید باید خود را *قرنطینه* یا (منزوی) کنید.
- اگر مسافرت بوده‌اید و علائم بیماری دارید باید خود را از دیگران *منزوی* کنید.





برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ویروس کرونا از راه‌های زیر تماس بگیرید:

- ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷
- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)
- [phac.info.aspc@canada.ca](mailto:phac.info.aspc@canada.ca)