



## بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹)

ممکن است با ویروسی که باعث بیماری کووید-۱۹ می‌شود تماس داشته‌اید

### قرنطینه اجباری

دولت کانادا اقدامات اضطراری برای کند کردن ورود و گسترش کووید-۱۹ در کانادا را انجام داده است. طبق دستور شماره ۴ (انزوی اجباری) جهت به حداقل رساندن خطر قرارگیری در معرض کووید-۱۹ در کانادا، باید به مدت ۱۴ روز خود را قرنطینه کرده، اطلاعات تماس‌تان را ارائه داده و علائم بیماری را در خود تحت نظر بگیرید.

پیروی شما از این دستور منوط به نظارت، تأیید و اجراست. افرادی که این دستور را نقض کنند ممکن است با بازداشت در یک مرکز قرنطینه، همچنین جریمه و یا مجازات حبس روبرو شوند.

✓ مطمئن شوید که مکان قرنطینه مناسب دارید که دارای لوازم ضروری زندگی است.	× در مسیر رسیدن به مقصد از تماس با دیگران اجتناب کنید: تا حد امکان در خودرو بمانید؛
✓ بی‌درنگ و مستقیماً به مکان قرنطینه خود رفته و از تاریخ ورودتان به کانادا به مدت ۱۴ روز در آنجا بمانید.	✓ اگر باید بنزین بزنید، هزینه آن را در محل پمپ پرداخت کنید؛
✓ در مسیر رسیدن به مقصد باید از ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت مناسب استفاده کنید.	✓ اگر به غذا نیاز دارید، از خدمات خرید از پنجره اتومبیل استفاده کنید؛
✓ تمام مدت فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید.	✓ اگر نیاز به استفاده از یک محوطه استراحت دارید، ماسک زده و در مورد رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی و مسائل بهداشتی مطلوب هوشیار باشید.
✓ در صورت امکان برای رسیدن به مکان قرنطینه از وسیله نقلیه خصوصی مانند خودرو شخصی استفاده کنید.	

برخی از استان‌ها و سرزمین‌ها محدودیت‌های اضافه‌تری برای مسافرت دارند (به عنوان مثال، هیچ‌گونه سفر غیرضروری به آن استان، دسترسی محدود به مناطق خاصی داخل استان و غیره).

لطفاً برای اطلاعات بیشتر به وبسایت‌های استانی یا سرزمینی در پشت این جزوه مراجعه نمایید.

توجه داشته باشید که ممکن است در طول دوران ۱۴ روزه قرنطینه‌اتان از طرف مسئولین استانی/سرزمینی با شما تماس بگیرند. اگر رهنمودهای فدرال و استانی/سرزمینی با یکدیگر فرق داشت، باید از پیشگیرانه‌ترین و دقیق‌ترین شرایط پیروی کنید.





## باید سلامتی خود را به مدت ۱۴ روز تحت نظر بگیرید

### مشکل تنفسی

### سرفه

### تب

اگر بروز علائم کووید-۱۹ (سرفه، تنگی نفس، یا تب معادل ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر، یا نشانه‌هایی ناشی از تب مانند لرز، سرخی پوست، تعریق بیش از حد) در شما شروع شد:

- خود را از دیگران جدا کنید.
- با مرکز بهداشت عمومی محلی خود تماس گرفته (برای اطلاعات تماس به پشت برگه مراجعه نمایید) و از دستورالعمل‌های آن‌ها پیروی کنید.

اگر در طول دوره قرنطینه، علائم و نشانه‌های کووید-۱۹ در شما شروع شد که شامل موارد ذکر شده در بالاست، یا اگر در معرض فرد دیگری قرار گرفتید که مشمول این دستور بوده و علائم و نشانه‌هایی داشته یا تست کووید-۱۹ وی مثبت بوده، دوره ۱۴ روزه دوباره شروع می‌شود.

خواهشمند است برای سایر علائم شایع کووید-۱۹، یا اطلاعات مربوط به عوامل خطر ناشی از افزایش در معرض قرارگیری و پیامدهای شدید کووید-۱۹ به <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s> مراجعه نمایید.

## کمک جهت کاهش گسترش کووید-۱۹

هر روز تا پایان دوران قرنطینه ۱۴ روزه‌تان، علائم بیماری خود را از طریق اپلیکیشن ArriveCAN، به صورت آنلاین در <https://arrivecan.cbsa->  
<https://arrivecan.cbsa->  
<https://arrivecan.cbsa-> یا تماس با شماره ۱-۸۳۳-۶۴۱-۰۳۴۳، گزارش دهید.

ظرف ۴۸ ساعت پس از ورود از طریق اپلیکیشن ArriveCAN، به صورت آنلاین در <https://arrivecan.cbsa->  
<https://arrivecan.cbsa-> یا تماس با شماره ۱-۸۳۳-۶۴۱-۰۳۴۳، اعلام حضور نمایید.

مستقیماً به مکان قرنطینه خود رفته، و در مسیر رسیدن به مقصد از توقف کردن، اجتناب ورزید.



## در طول قرنطینه ۱۴ روزه چه کارهایی می‌توانید و چه کارهایی نمی‌توانید انجام دهید

ممنوع در دوران قرنطینه	مجاز در دوران قرنطینه	
<ul style="list-style-type: none"><li>• مکان قرنطینه را ترک نکنید مگر این‌که به مراقبت‌های پزشکی نیاز داشته باشید.</li><li>• نباید هیچ مهمانی به ملاقات شما بیاید حتی اگر بیرون از خانه بوده و ۲ متر از ایشان فاصله داشته باشید.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• در مکان قرنطینه‌اتان ممکن است از فضاهای مشترک، یا فضاهای خصوصی بیرونی استفاده نمایید، مشروط بر این‌که:<ul style="list-style-type: none"><li>• از تماس با افرادی که همراه شما مسافرت نبودند اجتناب ورزید؛</li><li>• پس از استفاده فضاها را ضدعفونی کنید؛</li><li>• اگر رعایت فاصله ۲ متری از سایر افراد ساکن در مکان قرنطینه‌اتان ممکن نیست، از ماسک غیرپزشکی یا پوشش صورت مناسب استفاده کنید.</li></ul></li></ul>	
<b>در دوران قرنطینه توصیه می‌شود</b>		
مرتب دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشوید یا از ضدعفونی‌کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪ استفاده نمایید.	از دست زدن به صورت خود پرهیز نمایید.	هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را با بازو بپوشانید.
در طول دوره ۱۴ روزه قرنطینه‌اتان از شماره ۰۷۷۳۵-۳۳۶-۱۸۸۸-۱ با شما تماس گرفته خواهد شد تا پیروی‌تان را چک کنند.		



## مراکز بهداشت عمومی

وبسایت	شماره تلفن	استان ها و سرزمین ها
<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a>	۸۱۱	بریتیش کلمبیا
<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a>	۸۱۱	آلبرتا
<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a>	۸۱۱	ساسکاچوان
<a href="http://www.manitoba.ca/covid19">www.manitoba.ca/covid19</a>	۱-۸۸۸-۳۱۵-۹۲۵۷	مانیتوبا
<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>	۱-۸۶۶-۷۹۷-۰۰۰۰	انتاریو
<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>	۱-۸۷۷-۶۴۴-۴۵۴۵	کبک
<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>	۸۱۱	نیو برنزویک
<a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a>	۸۱۱	نوا اسکوشیا
<a href="http://www.princeedwardisland.ca/covid19">www.princeedwardisland.ca/covid19</a>	۸۱۱	جزیره پرنس ادوارد
<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a>	۸۱۱ یا ۱-۸۸۸-۷۰۹-۲۹۲۹	نیوفونلند و لابرادور
<a href="http://www.gov.nu.ca/health">www.gov.nu.ca/health</a>	۱-۸۶۷-۹۷۵-۵۷۷۲	نوناوٹ
<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>	۸۱۱	سرزمین های شمالی
<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>	۸۱۱	یوکان

برای کسب اطلاعات بیشتر:

**Canada.ca/coronavirus**

۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷