

به کاهش شیوع کووید - ۱۹ کمک کنید

برای کاهش شیوع بیماری ویروس کرونا (کووید - ۱۹) اقدام کنید:



توصیه های اداره بهداشت عمومی محلی خود را دنبال کنید



دست های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید



اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضد عفونی کننده دارای الکل استفاده کنید



سعی کنید به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید



از تماس نزدیک با افراد بیمار خودداری کنید



به جای دست ها در آستین خود سرفه و عطسه کنید



در حد امکان در خانه بمانید و در صورت نیاز به ترک خانه فاصله فیزیکی (تقریباً ۲ متر) را با دیگران حفظ کنید

اگر علائمی در خود مشاهده کردید



برای جلوگیری از سرایت بیماری به دیگران، خود را در خانه از دیگران جدا کنید.



از ملاقات با افراد مسن یا کسانی که بیمار هستند، خودداری کنید. آنها در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری جدی قرار دارند.



قبل از مراجعه به یک متخصص مراقبت های بهداشتی یا وی یا اداره بهداشت عمومی محلی تماس بگیرید.



اگر علائم شما بدتر شد، فوراً با ارائه دهنده مراقبت های پزشکی یا اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید و دستورالعمل های آنها را دنبال کنید.

علائم

علائم کووید - ۱۹ می تواند بسیار خفیف یا شدید باشد و ممکن است تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شود.



تب

(بیشتر یا مساوی ۳۸ درجه سانتیگراد)



سرفه



مشکل نفس کشیدن

برای کسب اطلاعات در باره کووید - ۱۹:

@ canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397