

# ایمنی در بیرون از منزل در زمان کووید 19

## اقدامات شما اکنون بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

### آگاهانه انتخاب کنید

میزان خطر فردی خود، خصوصاً اگر در معرض خطر بیماری یا عواقب شدیدتری هستید، را در نظر بگیرید.



در خانه بمانید و از کسانی که احساس می‌کنید مریض هستند یا به آن‌ها گفته شده ایزوله یا قرنطینه شوند فاصله بگیرید.



میزان خطر متوجه اعضای خانواده بلافاصله خود را در نظر بگیرید.



از فضاهای بسته (با تهویه ضعیف) و مکان‌های شلوغ با افراد غیر از اعضای خانواده بلافاصله دوری کنید.



در صورت نیاز به قرنطینه یا ایزوله، به تأثیر آن بر معیشت و شرایط فردیتان فکر کنید.



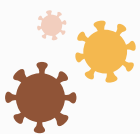
از توصیه‌های بهداشت عمومی و اقدامات خاص هر محیط پیروی کنید.



به محدود کردن مصرف الکل و سایر موادی که ممکن است قضاوت شما را مختل کرده و توانایی شما را برای پیروی از توصیه‌های بهداشت عمومی کاهش دهند، توجه نمایید.



به شیوع کووید 19 در جامعه خود، من جمله اشکال متفاوت این مشکل، توجه داشته باشید.



### نسبت به کووید آگاه باشید

در حالی که واکسن‌ها در سراسر کانادا توزیع می‌شوند، همچنان فعالیت‌ها و موقعیت‌های کم‌خطر را برای محافظت از خود و دیگران انتخاب کنید. واکسیناسیون به محافظت از شما کمک می‌کند، اما در حال حاضر، واکسن‌ها جایگزین رعایت بهداشت عمومی، از جمله اقدامات پیشگیرانه شخصی نیستند.

زمانی خطر بالاتر است که



زمانی خطر پایین‌تر است که



ارتباط‌های نزدیک با افرادی غیر از خانواده بلافاصله خود را افزایش دهید.



فقط با اعضای خانواده بلافاصله تماس نزدیک داشته باشید.



در داخل فضاهای بسته (با تهویه ضعیف) و مکان‌های شلوغ با افراد غیر از اعضای خانواده بلافاصله بمانید.



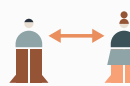
هنگام همراهی با افراد غیر از خانواده بلافاصله خود را در خارج از خانه بمانید.



شما و/یا اطرافیان اقدامات پیشگیرانه فردی را دنبال نکنید: تعاملات را حتی‌الامکان کوتاه، خلاصه و از بیشترین فاصله فیزیکی ممکن انجام ندهید، ماسک نزنید و دست‌هایتان را با آب و صابون نشوئید یا ضدعفونی نکنید.



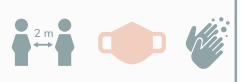
شما و/یا اطرافیان اقدامات پیشگیرانه فردی را دنبال کنید: تعاملات را حتی‌الامکان کوتاه، خلاصه و از بیشترین فاصله فیزیکی ممکن انجام دهید، ماسک بزنید و دست‌هایتان را با آب و صابون بشوئید یا ضدعفونی کنید.



در محیط اقدامات بهداشت عمومی برای کمک به کاهش شیوع کووید 19 و اشکال متفاوت مشکل در نظر گرفته نشده باشد یا اقدامات ناکافی باشد.



در محیط اقدامات بهداشت عمومی بسیاری برای کاهش شیوع کووید 19 در نظر گرفته شده باشد. با شیوع اشکال متفاوت مشکل، اهمیت این مسئله حتی بیشتر می‌شود.



به دلیل فقدان سیستم‌های تهویه یا عدم امکان باز کردن درها و/یا پنجره‌ها تهویه محیط ضعیف باشد.



محیط با جریان هوای تازه از سیستم تهویه یا درها و/یا پنجره‌های باز به خوبی تهویه شود.



به خاطر داشته باشید که اوضاع ممکن است تغییر کند و یک وضعیت کم‌خطر می‌تواند به وضعیت خطرناک‌تری تبدیل شود. به خطرات فکر کنید، نه تنها قبل از بیرون رفتن، بلکه در مدتی که بیرون هستید :

شیوع کووید 19 را در جامعه خود کاهش دهید.



نیازهای جسمی، اجتماعی و بهداشت روانی خود را برآورده کنید.



به صورت ایمن در جامعه مشارکت کنید.



خود و سایرین را از کووید 19 در امان نگه دارید تا بتوانید:

می‌توانید به محدود کردن این شیوع کمک کنید

در دستگاه موبایل خود، اپلیکیشن Google Play یا App Store می‌توانید با بازدید از رایگان هشدار کووید را دانلود کنید.



دانلود اپلیکیشن هشدار کووید

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

برای کسب اطلاعات بیشتر درمورد کووید 19