



افرادی که در خطر بیماری یا پیامد های وخیم تر ناشی از کووید-19 هستند

برخی از افراد در مقایسه با دیگران در خطر بیماری یا پیامد های وخیم تر ناشی از کووید-19 هستند.

ممکن است در خطر بیشتری باشید چنانچه:

- بزرگسالی یا سن بیشتر هستید (میزان خطر با هر دهه، مخصوصاً از 60 سال به بالا، افزایش می یابد)
- باردار هستید
- مبتلا به سندروم داون هستید
- تمام دوز های توصیه شده ی واکسن کووید-19 خود را دریافت نکرده باشید
- مشکل جسمانی مزمن داشته باشید، مانند:
 - آسم (در حد متوسط تا وخیم)
 - زوال عقل
 - دیابت
 - بیماری قلبی
 - فشار خون بالا
 - بیماری کلیوی
 - بیماری کبدی
 - بیماری ریوی
 - سکته ی مغزی
- نقص سیستم ایمنی دارید، مثلاً:
 - به بیماری حاد مانند سرطان مبتلا هستید
 - از داروهایی مانند شیمی درمانی استفاده می کنید که واکنش سیستم دفاعی بدن تان را کاهش می دهد
 - پیوند عضو یا انتقال سلول بنیادین خون داشته اید
- به چاقی مفرط مبتلا هستید (چنانچه شاخص توده بدنی [بی ام آی] 40 یا بیش از آن را دارید)

برخی از محیط ها و فعالیت ها با خطر بیشتر انتقال کووید-19 ارتباط دارند، مانند:

- محیط هایی که:
 - پر ازدحام هستند
 - تهویه ی کافی ندارند
- فعالیت هایی که:
 - شامل آواز خواندن، فریاد زدن یا تنفس عمیق هستند
 - شما را مجبور به برداشتن ماسکتان در اطراف افرادی خارج از خانوارتان می کنند، مانند غذا خوردن یا صرف نوشیدنی در اماکن عمومی





وقتی احتمال قرارگیری در معرض ویروس بیشتر است، چندین اقدام سلامت عمومی فردی را با هم ادغام کنید، مانند:

- استفاده از با کیفیت ترین ماسک ها یا ماسک های تنفسی موجود با بهترین پوشش ممکن
- اجتناب یا محدود کردن زمان صرف شده در اماکن با خطر بیشتر
- بهبود تهویه در منزل یا محیط زندگی عمومی از طریق باز کردن مرتب پنجره ها و درها حتی به مدت چند دقیقه
- به حداکثر رساندن فاصله ی فیزیکی از افرادی که خارج از خانوارتان هستند
- تمیز کردن مرتب دستانتان

اجتناب از تماس یا به اشتراک گذاشتن فضا با افرادی که:

- بیمار بوده یا علائم کووید-19 را دارند
- در معرض کووید-19 قرار گرفته اند یا احتمال قرارگیری شان در معرض آن وجود دارد

اگر مجبور به بودن در فضای اشتراکی هستید، تعداد دفعاتی را که در آن محیط هستید کاهش داده و برای کاهش خطر گسترش از تمام اقدامات سلامت عمومی پیروی کنید. این شامل استفاده از ماسک تنفسی با پوشش مناسب می شود. چنانچه ماسک تنفسی موجود نیست، پیشنهاد می شود که از یک ماسک پزشکی با پوشش مناسب استفاده کنید. اگر هیچ کدام موجود نبود باید از یک ماسک غیر پزشکی که به خوبی ساخته شده و پوشش مناسبی دارد، استفاده کنید.

فردی به جز شما باید از کسی که در قرنطینه یا ایزوله است، مراقبت کند. این خطر بیمار شدن تان را کاهش می دهد.

مطمئن شوید افرادی که با شما زندگی می کنند، می دانند که شما در خطر بیماری یا پیامدهای وخیم تر ناشی از کووید-19 هستید. به این ترتیب می توانند برای حفاظت از خود در برابر ابتلا اقدام کرده و به جلوگیری از ورود کووید-19 به خانوار کمک کنند.

با تأمین کننده ی خدمات سلامتی خود صحبت کنید تا بیاموزید چگونه به بهترین شکل از خود در برابر کووید-19 محافظت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به کووید-19:

- Canada.ca/coronavirus
- تلفن تماس رایگان: ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷

مشکل یا اشتباه در این صفحه را گزارش دهید.