



## بیماری ویروس کرونا (کووید- ۱۹)

ممکن است علانمی داشته باشید که ناشی از کووید- ۱۹ باشد

### انزوای اجباری

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

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

### باید بدون تأخیر خود را منزوی کنید

<ul style="list-style-type: none"> <li>× از وسایل نقلیه عمومی (از جمله وسایل نقلیه شهری یا تاکسی) استفاده نکنید. فقط از وسیله نقلیه خصوصی مانند خودرو شخصی خود استفاده کنید.</li> <li>× در مسیر از تماس با سایرین اجتناب نموده:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ در خودرو بمانید؛</li> <li>× در هتل اقامت نکنید؛</li> <li>✓ اگر باید بنزین بزنید، هزینه آن را در محل پمپ پرداخت کنید؛</li> <li>✓ اگر به غذا نیاز دارید، از خدمات خرید از پنجره اتومبیل استفاده کنید؛</li> <li>✓ اگر نیاز به استفاده از یک محوطه استراحت دارید، ماسک زده و در مورد رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی و مسائل بهداشتی مطلوب هوشیار باشید.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ مطمئن شوید که مکان انزوای مناسب به همراه لوازم ضروری زندگی دارید.</li> <li>✓ بی‌درنگ و مستقیماً به مکان انزوای خود رفته و از تاریخ ورودتان به کانادا به مدت ۱۴ روز در آنجا بمانید.</li> <li>✓ باید در مسیر رسیدن به مقصد از ماسک غیر پزشکی یا پوشش مناسب صورت استفاده کنید.</li> <li>✓ تمام مدت فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید.</li> </ul>
---	---

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 انزوا 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.





## همواره باید سلامتی‌تان را برای موارد زیر تحت‌نظر داشته باشید:

**تب** (سرفه، تنگی نفس، یا تب ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا بیشتر، یا علائمی ناشی از تب مانند لرز، سرخی پوست، تعریق بیش از حد) در شما وخیم‌تر شد یا علائم جدیدی بروز نمود، با مرکز بهداشت عمومی محلی‌تان تماس گرفته و دستورالعمل‌های ایشان را دنبال کنید.

خواهشمند است برای سایر علائم شایع کووید-۱۹، یا اطلاعات مربوط به عوامل خطر ناشی از افزایش قرارگیری در

معرض کووید-۱۹ و یا پیامدهای شدیدتر بیماری به <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s> مراجعه نمایید.

جهت کمک به کاهش گسترش کووید-۱۹

هر روز تا پایان انزوای ۱۴ روزمتان، علائم بیماری خود را از طریق اپلیکیشن <b>ArriveCAN</b> ، به صورت آنلاین در <a href="https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud- nuage.canada.ca">https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud- nuage.canada.ca</a> یا تماس با شماره ۰۳۴۳-۱-۸۳۳-۶۴۱، گزارش دهید.	مرحله ۳	ظرف ۴۸ ساعت پس از ورود از طریق اپلیکیشن <b>ArriveCAN</b> ، به صورت آنلاین در <a href="https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud- nuage.canada.ca">https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud- nuage.canada.ca</a> یا تماس با شماره ۰۳۴۳-۱-۸۳۳-۶۴۱، اعلام حضور نمایید.	مرحله ۲	مستقیم به مکان انزوای خود بروید. در مسیر هیچ‌گونه توقیفی نکنید.	مرحله ۱
---	---------	--	---------	---	---------

در طول انزوا ۱۴ روزه چه کارهایی می‌توانید و چه کارهایی نمی‌توانید انجام دهید

مجاز در دوران انزوا	ممنوع در دوران انزوا
<ul style="list-style-type: none"> <li>داخل مکان انزوای خود می‌توانید از فضاهای مشترک استفاده نمایید، مشروط بر این‌که:</li> <li>از تماس با افرادی که همراه شما مسافرت نبودند اجتناب ورزید؛</li> <li>اقدامات احتیاطی در نظر گرفته که مناطق مشترک را پس از هر بار استفاده به طور منظم نظافت کنید؛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مکان انزوا را نمی‌توانید ترک کنید، مگر این‌که به مراقبت‌های پزشکی نیاز داشته باشید.</li> <li>اگر مکان انزوای شما فضای باز خصوصی (مانند حیاط پشتی یا بالکن) داشت، نمی‌توانید از آن استفاده نمایید.</li> <li>نمی‌توانید هیچ مهمانی داشته باشید.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر در مکان انزوا رعایت فاصله ۲ متری از سایر افراد ساکن ممکن نیست، از ماسک غیر پزشکی یا پوشش صورت مناسب استفاده کنید.</li> </ul>		
<b>در دوران انزوا توصیه می‌شود</b>		
هنگام سرفه یا عطسه دهان خود را با بازو بپوشانید.	از دست زدن به صورت خود پرهیز نمایید.	مرتب دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید یا از ضد عفونی‌کننده دست حاوی الکل حداقل ۶۰٪ استفاده نمایید.
در طول دوره ۱۴ روزه انزوا از شماره ۱-۸۸۸-۳۳۶-۷۷۳۵ با شما تماس گرفته خواهد شد تا پیروی‌تان را چک کنند.		

### مراکز بهداشت عمومی

وبسایت	شماره تلفن	استان‌ها و سرزمین‌ها
<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>	۹۲۵۷-۳۱۵-۸۸۸-۱	مانیتوبا
<a href="http://www.ontario.ca/coronavirus">www.ontario.ca/coronavirus</a>	۰۰۰-۷۹۷-۸۶۶-۱	انتاریو
<a href="http://www.quebec.ca/en/coronavirus">www.quebec.ca/en/coronavirus</a>	۴۵۴۵-۶۴۴-۸۷۷-۱	کبک
<a href="http://www.gnb.ca/publichealth">www.gnb.ca/publichealth</a>	۸۱۱	نیو برونزویک
<a href="http://www.nshealth.ca/public-health">www.nshealth.ca/public-health</a>	۸۱۱	نووا 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>	۵۷۷۲-۹۷۵-۸۶۷-۱	نونوات
<a href="http://www.hss.gov.nt.ca">www.hss.gov.nt.ca</a>	۸۱۱	سرزمین‌های شمالی
<a href="http://www.yukon.ca/covid-19">www.yukon.ca/covid-19</a>	۸۱۱	یوکان

برای کسب اطلاعات بیشتر:

**Canada.ca/coronavirus**

۴۳۹۷-۷۸۴-۸۳۳-۱