



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

ویروس کرونا
کووید - 19
مشاوره بهداشت
عمومی

ویروس کرونا کووید - 19

خود انزوا مشاوره بهداشت عمومی

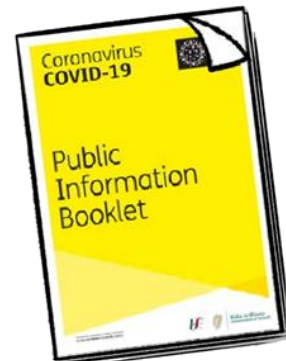
اطلاعات مربوط به افرادی که در خدمات
اسکان محافظت بین المللی (IPAS) زندگی
می کنند



Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

درباره این جزوه

این جزوه در مورد ماندن در منزل به دلیل ویروس کرونا (کووید - 19) در ایرلند است.



دولت در تلاش است سرعت انتشار ویروس کرونا (کووید - 19) را کم کنند. آنها فقط با کمک شما می توانند این کار را انجام دهند.



HSE هر روز در www.hse.ie شما را آگاه می کند



خود انزوا کردن

خود انزوا به معنای ماندن در منزل است.
شما باید از افرادی که در مرکز اقامتی شما هستند کاملاً دوری کنید.



ما همچنین ممکن است از شما بخواهیم که در یک مرکز خود انزوا ویژه بروید و بمانید.
این متعلق به خدمات اسکان بین المللی (IPAS) یا HSE می باشد.



می توانید 14 تا 19 روز در حالی که خود انزوایی می کنید در آنجا بمانید.

پزشک شما می خواهد که این کار را انجام دهید تا از مبتلا شدن سایر افراد به ویروس کرونا جلوگیری شود



به دلایل زیر ممکن است نیاز به خود انزوا داشته باشید:

قبل از انجام تست برای ویروس کرونا.



در حالی که منتظر نتیجه آزمایش هستید.



اگر به شما گفته شود که ویروس کرونا دارید اما علائم خفیفی دارید که می توانید در خارج از بیمارستان درمان شود.

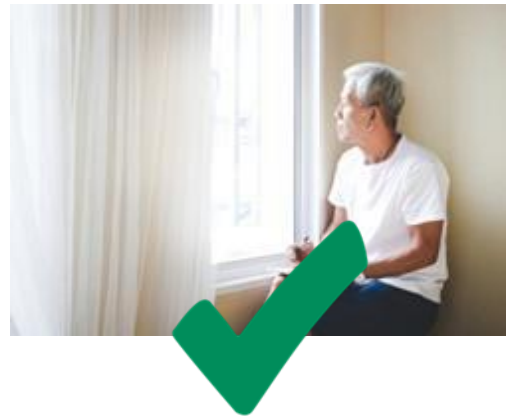


اگر یک اتاق مشترک با شخصی دارید که ویروس کرونا دارد.



اگر از شما خواسته شده است که خود انزوا کنید، باید:

همیشه در اتاق خود بمانید.



برای گرفتن هوای تازه می توانید پنجره خود را باز کنید.



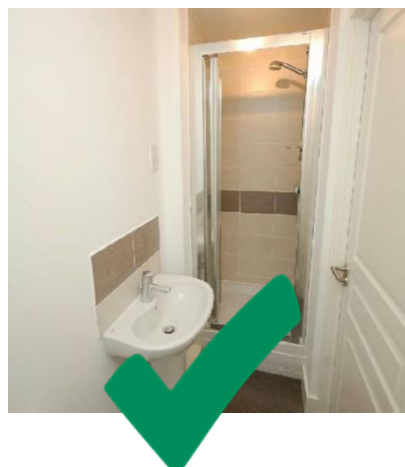
اجازه ندهید که بازدید کنندگان وارد اتاق شما شوند یا به تماس گیرندگان درب پاسخ ندهید.



تا جایی که می توانید از سایر افراد در مرکز خود دور شوید.
اگر باید مردم را ببینید حداقل 2 متر از هم فاصله بگیرید.



در صورت امکان، از یک توالت و حمام جداگانه برای سایر افراد در اتاق / مرکز اقامت خود استفاده کنید.



اگر این امکان پذیر نیست، حتما حمام را بسیار تمیز نگه دارید



دستان خود را اغلب بشویید. دستان خود
را با شستن مرتب آنها با صابون و آب
تمیز نگه دارید.



نحوه شستن مناسب دستان خود با صابون و آب

دستان خود را با آب گرم مرطوب کنید
و



مقداری صابون بریزید



دستان خود را به هم بمالید تا صابون
حباب زیادی ایجاد کند.



قسمت بالای دستان خود، بین انگشتان
دست و زیر ناخن های خود را مالش
دهید.



این کار را به مدت 20 ثانیه انجام دهید.



دستان خود را زیر آب جاری بشویید.



دستان خود را با حوله تمیز یا حوله
کاغذی خشک کنید.



می توانید تصویری از نحوه شستن دستان
خود مشاهده کنید.



سرفه و عطسه خود را بپوشانید

هنگام سرفه و عطسه، دهان و بینی خود را
با یک دستمال تمیز بپوشانید.



دستمال استفاده شده را درون سطل بسته
قرار داده و دستان خود را بشویید.



اگر دستمال ندارید به آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.



از به اشتراک گذاشتن چیزها خودداری کنید

سعی کنید این موارد را با افراد دیگر در مرکز اقامت خود به اشتراک نگذارید:

- ظرف ها
- لیوان نوشیدن
- فنجان ها
- چاقو، چنگال و قاشق
- حوله
- ملافه

ما می توانیم غذای شما را به اتاق شما تحویل دهیم.



بعد از استفاده از این وسایل، آنها را در ماشین ظرفشویی یا با آب داغ و صابون بشویید.



ریموت کنترل ها یا کنسول های بازی را به اشتراک نگذارید.



تمیز کردن لوازم خانه

دستان خود را قبل و بعد از تمام کارهای خانه بشویید.



سطوح خود را با محصولات ضد عفونی کننده معمولی که از سوپر مارکت خریداری می کنید تمیز کنید. آنها می توانند ویروس کرونا را بکشند.

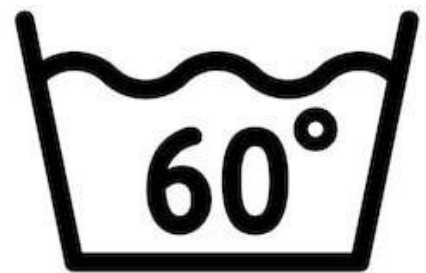


لباسشویی

هنگام دست زدن به لباس های کثیف، از دستکش استفاده کنید.



لباسشویی های خود را در دمای بالاتر از 60 درجه سانتیگراد یا در بالاترین درجه حرارت ممکن انجام دهید.



تمام سطوح اطراف ماشین لباسشویی را تمیز کنید.



مدیریت زباله ها

تمام زباله های خود را درون کیسه های پلاستیکی قرار دهید



کیسه های زباله را وقتی که سه چهارم پر هستند بیرون بیاورید.

کیف اول را درون یک کیسه دوم قرار دهید.
سر هر دو کیف را محکم ببندید.



در حین انزوا خود را به خوبی حفظ کنید

ممکن است در این زمان دشوار نگران باشید.

کارهای بسیاری وجود دارد که می توانید برای حمایت از سلامت روان خود انجام دهید.



سعی کنید و در داخل خانه متحرک باشید.
اگر فضای خود را دارید می توانید به بیرون از خانه بروید



شما همچنین می توانید؛

- کتاب ها بخوانید
- تلویزیون یا برنامه ها را بصورت آنلاین تماشا کنید
- برخی از هنرها و صنایع دستی را انجام دهید



ممکن است بدانید که کمک می کند اغلب با
دوستان یا اقوام از طریق تلفن یا در رسانه
های اجتماعی در تماس باشید



برای مشاوره بیشتر به این آدرس مراجعه
کنید:

www.yourmentalhealth.ie

برای مشاوره و راهنمایی در مورد
چگونگی مراقبت از بهزیستی ذهنی، فعال
ماندن و در ارتباط ماندن:

www.gov.ie/en/campaigns/together



اگر خود انزوایی دارید و بدتر می شوید

اگر احساس می کنید بیمار می شوید، با
پزشک خود تماس بگیرید.

اگر در یک مرکز اسکان ویژه هستید با
مدیر مرکز تماس بگیرید.



اگر اورژانس است، با شماره 112 یا
999 با آمبولانس تماس بگیرید و به آنها
بگویید که آیا ویروس کرونا دارید یا ممکن
است داشته باشید؟



May 2020

اقتباس از مشاوره بهداشت عمومی HSE در مورد Cocooning (ماندن در منزل)، Easy Read 2020 (آسان بخوانید 2020)

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More information at www.easy-to-read.eu

© لوگوی آسان- بخوانید اروپا: گنجاندن اروپا. اطلاعات بیشتر در www.easy-to-read.eu