



ویروس کرونا COVID-19

برای آهسته شدن شیوع ویروس کرونا، از افراد آسیب پذیر خواسته می شود که محافظت کنند (Cocoon)



برای افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، توصیه ویژه ای به نام پيله کاری (Cocooning) (محافظت) ارائه می دهیم.

(محافظت کند)؟ Cocoon چه کسی باید پيله

< همه افراد 70 ساله و بالاتر

< هرکسی که در یک خانه مسکونی یا مراقبت طولانی مدت زندگی می کند

< افرادی که شرایط پزشکی جدی دارند و باعث آسیب پذیری آنها می شود، مانند: گیرندگان پیوند عضو، افرادی که تحت درمان سرطان قرار دارند، شرایط شدید تنفسی، بیماری های نادر که خطر عفونت ها را افزایش می دهد، زنان بارداری که بیماری قلبی قابل توجهی دارند.

(محافظت) چیست؟ Cocooning منظور از پيله کاری

این بدان معناست که شما باید همیشه در خانه بمانید و از تماس رو به رو خودداری کنید. این در ابتدا برای دو هفته آینده است. خانواده، مراقبان، همسایگان و خدمات عمومی ما به شما کمک خواهند کرد که پشتیبانی لازم را داشته باشید.

انجام دهید

< همواره در خانه بمانید

< ترتیب دهید تا مواد غذایی یا داروهای شما را به نزدیک درب منزل انتقال داده و در همانجا بگذارند

< اگر شما یک باغ یا بالکن دارید، برای هوای تازه وقت خود را در بیرون بگذرانید

< در صورت دسترسی به تلفن یا آنلاین با افراد ارتباط برقرار کنید

< با بلند شدن و حرکات تا حد امکان خود را به صورت متحرک نگه دارید

< سعی کنید وقت خود را صرف انجام کار هایی کنید که از آنها در داخل خانه لذت می برید

انجام ندهید

< رفتن بیرون از خانه و باغ

< داشتن بازدید کننده گان در خانه، بجز از مراقبان ضروری

Cocooned اگر با شخصی زندگی می کنید که نیاز به پيله شدن (محافظت) دارد

حتی اگر سخت باشد، سعی کنید 1 متر از افراد آسیب پذیر در خانه خود دور بمانید.

از کجا می توانم کمک بگیرم؟

< دولت در حال تنظیم برای هر شورای شهرستان و یا مقامات محلی است تا حمایت از دسترسی به مواد غذایی، لوازم خانگی اساسی و دارو ها را فراهم کند

< ALONE در حال ارائه یک شماره پشتیبانی تلفنی، هفت روز در هفته از 8 صبح - 8 عصر است: 0818 222 024

< برای کسب اطلاعات و مشاوره در مورد خدمات درمانی می توانید با Live HSE 1850 24 1850 تماس بگیرید

< برای اطلاعات واقعی و به روز شده در مورد ویروس کرونا، به سایت hse.ie سر بزنید

برای پیشگیری از ویروس کرونا هر شخص باید این 6 مرحله اساسی را دنبال کند



شستن

برای جلوگیری از آلودگی، دستان خود را خوب و غالباً بشویید



فاصله

خود را حداقل 2 متر (6 فوت) با افراد دیگر بخصوص از کسانی که ممکن است بیمار باشند دورتر کنید



توقف کردن

هنگام گفتن سلام یا سلام کردن به دیگران، دست تکان دادن یا بغل کردن



تمیز

و ضد عفونی کننده اشیاء و سطح که اغلب لمس می شود



اجتناب کردن

لمس کردن چشم ها، بینی یا دهان با دست های نا شسته



پوشش

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با یک دستمال کاغذی یا آستین خود ببندید و دستمال کاغذی استفاده شده خود را دور بیندازید

محافظت در برابر ویروس کرونا. این در دست ماست