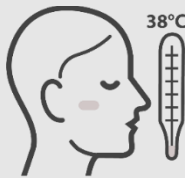


بیماری کرونا 2019 (کووید-19) نحوه نظارت بر خود

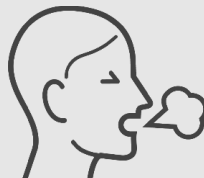
از توصیه‌های ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود پیروی کنید.

اگر سوالی دارید، یا کمک احساس می‌کنید حالتان بدتر می‌شود، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود یا سلامت از راه دور (1-866-797-0000) یا واحد سلامت عمومی خود تماس بگیرید.

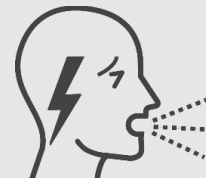
به مدت 14 روز از زمان قرارگیری در معرض بیماری، بر وضعیت سلامت خود نظارت داشته باشید



تب



سرفه



مشکل در تنفس

از فضاهای عمومی دوری کنید

- در صورت بیمار شدن، از قرار گرفتن در فضاهای عمومی شلوغ و مکان‌هایی که نمی‌توانید خود را به آسانی از دیگران جدا کنید (حداقل دو متر فاصله بگیرید) خودداری کنید.
- اگر قادر به رعایت فاصله دو متری نیستید، ماسک غیرپزشکی یا ماسک صورت بپوشید تا از دیگران در برابر قطرات تنفسی که احتمال عفونت دارند محافظت کنید.

هنگام بروز این علائم یا سایر علائم باید چکار کنید

- بلافاصله خود را قرنطینه کنید و با واحد سلامت عمومی و ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.
- برای قرنطینه کردن خود به این موارد نیاز خواهید داشت:
- دستورالعمل‌های مربوط به نحوه قرنطینه خود
- صابون، آب و/یا ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل برای تمیز کردن دست‌ها
- هنگام ملاقات ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود، از حمل و نقل عمومی مانند مترو، تاکسی یا خودروی اشتراکی استفاده نکنید. اگر استفاده از این وسایل اجتناب‌ناپذیر است، ماسک بپوشید و فاصله دو متری خود را از دیگران حفظ کنید یا اگر از خودرو استفاده می‌کنید، روی صندلی عقب بنشینید.

در مورد این ویروس اطلاعات بیشتری کسب کنید

کووید-19 ویروس جدیدی است. این ویروس از طریق قطرات تنفسی فرد بیمار به سایر افرادی که در نزدیکی او قرار دارند سرایت می‌کند، از جمله افرادی که در خانه یکسان با او زندگی می‌کنند یا از او مراقبت می‌کنند. در وبسایت وزارت بهداشت انتاریو نیز می‌توانید به اطلاعات به‌روز در مورد کووید-19 دست پیدا کنید: ontario.ca/coronavirus.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً تماس بگیرید:

اطلاعات این سند در تاریخ 31 ژوئیه 2020 به‌روز شده است