



برای جلوگیری از شیوع کووید-19

- ماسک بپوشید.
- فاصله حداقل 6 فوتی با دیگران را حفظ کنید.
- دستهای تان را مرتباً بشویید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- همه سطوح «پُرتماس» را هر روز تمیز کنید.



اگر بیمار هستید، این نکات را رعایت کنید جز برای دریافت خدمات پزشکی، از خانه خارج نشوید

- ماسک بپوشید.
- فاصله حداقل 6 فوتی با دیگران را حفظ کنید.
- دستهای تان را مرتباً بشویید.
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- همه سطوح «پُرتماس» را هر روز تمیز کنید.

از دیگر افراد و حیوانات ساکن منزل دوری کنید

- تا حد ممکن، در یک اتاق مجزا بمانید.
- دور از افراد و حیوانات ساکن منزل بمانید.
- در صورت امکان، از دستشویی مجزا استفاده کنید.
- اگر لازم است به افراد دیگر یا حیوانات داخل خانه یا بیرون از خانه نزدیک شوید، از ماسک استفاده کنید.



وقتی بیمار می شوید



از وسایل خانگی به صورت مشترک استفاده نکنید

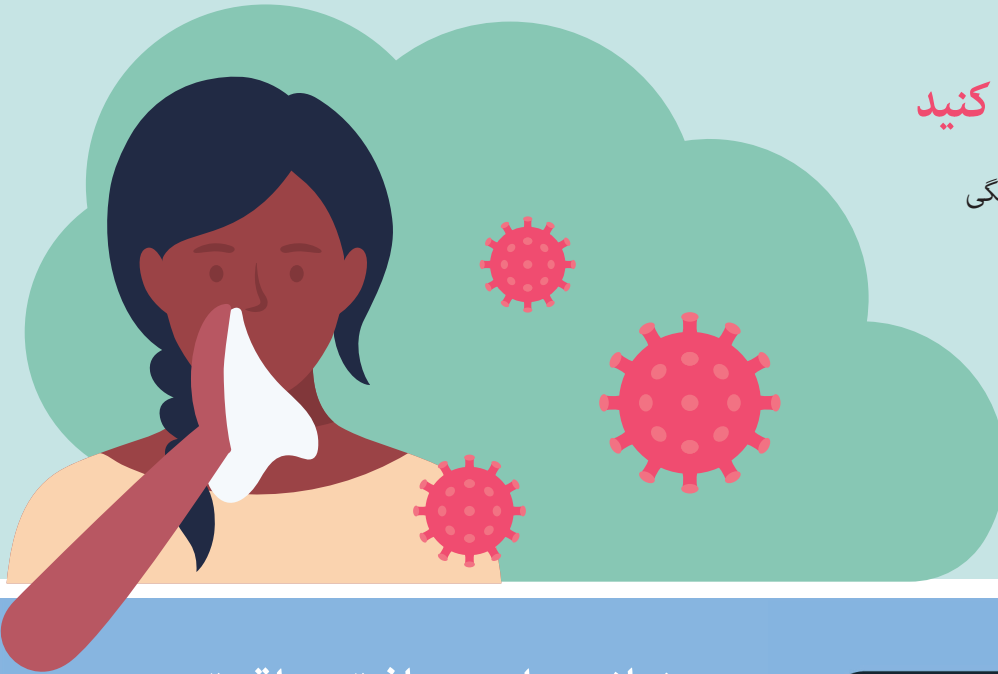
از بشقاب و کاسه، لیوان، فنجان، وسایل غذاخوری،
حوله یا ملافه دیگر اعضای خانواده به صورت
مشترک استفاده نکنید.



نشانه های بیماری خود را پایش کنید

از نشانه های کووید-19 می توان به تب، سرفه و تنگی
نفس اشاره کرد.

دستورالعمل های ارائه دهنده خدمات درمانی و
اداره بهداشت محل را رعایت کنید.



چه زمانی برای دریافت مراقبت پزشکی اضطراری مراجعه کنیم

اگر دچار مشکلات زیر شوید

- تنگی نفس.
- درد یا فشار مستمر در ناحیه سینه.
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن.
- کم رنگ شدن، خاکستری شدن یا کبود شدن پوست، لب
یا بستر ناخن، بسته به رنگ پوست.



باید بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی اضطراری مراجعه کنید. با 911 تماس بگیرید یا پیشاپیش با مرکز اورژانس محل خود تماس بگیرید
به متصدی اعلام کنید که خواستار خدمات مراقبتی برای فرد دچار کووید-19 (یا احتمالاً دچار این بیماری) هستید.